

Opinnäytetyö (YAMK)

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2022

Niina-Maria Heikkurinen

Lajiymmärrystä yhdessä oppien

– sirkus- ja fysioterapiakoulutusten yhteinen
opintojakso



Opinnäytetyö (YAMK) | tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

Kevät 2022 | 81 sivua, 7 liitettä

Heikkurinen Niina-Maria

Lajiyymmärrystä yhdessä oppien

- sirkus- ja fysioterapiakoulutusten yhteinen opintojakso

Sirkus on kasvava esittävän taiteen laji, jonka harjoittamiseen liittyy kohonnut vammaariski. Sirkusvammoja voidaan kuitenkin ehkäistä eri toimijoiden, kuten fysioterapeuttien ja lajiharjoittelusta vastaavien tahojen laajemmalla yhteistyöllä.

Projektin tarkoituksena oli kehittää Turun ammattikorkeakoulun sirkus- ja fysioterapiakoulutusten yhteistyötä. Tavoitteena oli tarjota keinoja sirkuksen opiskelijoille oman terveyden edistämiseen ja vammojen ennaltaehkäisemiseen sekä edistää fysioterapian opiskelijoiden ennaltaehkäisevän fysioterapian osaamista sirkukseen liittyen. Kehittämisprosessi eteni palvelumuotoilun tuplatimantti -mallin mukaisesti. Prosessin aikana kehittämisen kohde tarkentui lajiymmärryksen parantamiseksi ja keinoksi siihen ideoitiin koulutusohjelmien yhteinen, kolmiosainen opintojakso, jonka toimivuutta kokeiltiin käytännössä.

Kokeilua pidettiin onnistuneena ja opiskelijoiden lajiymmärrys parantui. Lisäksi valmiudet ennaltaehkäisevään, sirkusta tukevaan harjoitteluun tai sen suunnitteluun ja ohjaamiseen kasvoivat. Opintojaksolla, tai sen osilla, on mahdollista täydentää koulutusohjelmien yhteistyötä ja se on sovellettavissa myös muuhun taidealojen ja fysioterapian osaamista yhdistävään toimintaan.

Asiasanat:

sirkus, fysioterapia, yhteiskehittäminen, urheiluvammat, ennaltaehkäisy

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master's Degree Programme in Social Services and Health Care, Integration of Rehabilitation and Physical Activity

Spring 2022 | 81 pages, 7 appendixes

Heikkurinen Niina-Maria

Understanding Circus-Specific Needs in Training

- a Collaborative Course for Circus and Physiotherapy Degree Programmes

Circus is a growing art form with an increased injury risk. However, circus related injuries could be prevented by broader co-operation of all stakeholders as physiotherapists and persons responsible for circus training.

The purpose of this project was to develop the co-operation between Turku University of Applied Sciences' circus and physiotherapy degree programmes. The project aimed to offer means for circus students to promote their health and prevent injuries and to promote physiotherapy students' preventive physiotherapy skills concerning circus practitioners. The development process was carried out using service designs Double Diamond framework. During the process students' understanding of circus-specific needs was defined as a problem and a collaborative course was developed as a solution and tested.

The course proved to be successful, and students' understanding of circus-specific needs in training and readiness to do preventive exercises or plan and give those exercises increased. The course can be used as a part of the co-operation between circus and physiotherapy degree programmes. It is also applicable to other operations combining know-how of arts and physiotherapy.

Keywords:

circus, physiotherapy, co-creation, sports injuries, prevention

Sisältö

1 Johdanto	7
2 Projektin lähtökohdat	9
2.1 Kehittämiprojektin tarve	9
2.2 Toimintaympäristön kuvaus	10
2.3 Projektiorganisaatio	11
3 Sirkus ja sirkusvammojen ennaltaehkäiseminen	14
3.1 Sirkus lajina	14
3.2 Sirkusvammat ja niiden riskitekijät	15
3.3 Sirkusvammojen ennaltaehkäiseminen	18
3.3.1 Sirkusharjoittelun tukeminen urheilufysioterapian keinoin	19
3.3.2 Sirkuksen harjoittajat terveystalveluiden käyttäjinä	21
4 Projektin tavoite ja tarkoitus	24
5 Palvelumuotoilu kehittämismenetelmänä	25
6 Projektin eteneminen tuplatimantti -mallia käyttäen	26
6.1 Asiakasymmärryksen kartuttaminen	26
6.1.1 Teemahaastatteluiden tavoitteet ja tutkimuskysymykset	27
6.1.2 Teemahaastatteluiden toteutus	28
6.1.3 Teemahaastatteluiden tulokset	30
6.2 Asiakasymmärryksen tiivistäminen	32
6.3 Uuden ideoiminen	33
6.4 Kokeilu	35
7 Kehittämiprojektin arvioiminen	39
7.1 Arvioimisen menetelmät ja eteneminen	39
7.2 Kokeilun arvioiminen	40
7.2.1 Opiskelijoiden oppiminen	41
7.2.2 Suositteluhaluus (NPS) ja muu opiskelijapalaute	46
7.2.3 Opintojakson vuorovaikutteisuus	50

7.2.4 Projektiryhmän palaute kokeilusta	53
7.3 Projekt- ja ohjausryhmän itsearviointi	54
8 Kehittämiprojektin tuotos	56
9 Pohdinta	58
9.1 Projektin tulokset ja johtopäätökset	58
9.2 Kehittämisprosessi	61
9.3 Projektin eettisyys ja luotettavuus	63
9.4 Projektioorganisaation toiminta	67
9.5 Jatkokehitysehdotukset	68
9.6 Oma oppiminen	69
Lähteet	72

Liitteet

Liite 1. Tavoitekartoitus.

Liite 2. Teemahaastatteluiden runko.

Liite 3. Sisällönanalyysin teemoittelun eteneminen.

Liite 4. Teemahaastatteluiden tulokset.

Liite 5. Innokylän arviointimittari.

Liite 6. Opiskelijoiden Webropol -kyselyiden runko.

Liite 7. Opintojakson sisältö.

Kuvat

Kuva 1. Kehittämiprojektin organisaatio. 12

Kuva 2. Sirkusvammojen ehkäisemisen eri toimijoiden yhteistyön merkitystä korostava malli (Bolling ym. 2019). 19

Kuva 3. Kehittämiprojektin eteneminen tuplatimantti -mallin avulla kuvattuna. 26

Kuva 4. Prototyyppi opintojakson etenemisestä. 34

Kuva 5. Kehitetyn opintojakson malli. 57

Kuva 6. Tavoitekartoituksen ohjeistus (Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun 2021, 17).	82
Kuva 7. Projektin itsearviointiin käytetty Innokylän arviointimittari (Innokylä 2021).	102

Kuviot

Kuvio 1. Opiskelijoiden tietoisuuden lisääntyminen sirkuksen lajivaatimuksista Likertin asteikolla.	42
Kuvio 2. Ennakkotehtävän tuki oppimiseen sirkukseen tutustumisessa Likertin asteikolla.	43
Kuvio 3. Sirkusopiskelijoiden oppiminen kehonhuollon ohjauksen aikana Likertin asteikolla.	44
Kuvio 4. Fysioterapian opiskelijoiden oppiminen kehonhuollon ohjauksen aikana Likertin asteikolla.	45
Kuvio 5. Ennakkotehtävän tuki oppimiseen kehonhuollon ohjauksessa Likertin asteikolla.	46
Kuvio 6. Kaikkien opiskelijoiden suositteluhalukkuus sirkuksen tutustumista koskien.	47
Kuvio 7. Kaikkien opiskelijoiden suositteluhalukkuus kehonhuollon ohjausta koskien.	47
Kuvio 8. Toisen koulutusohjelman kanssa työskentelyn hyödyllisyys sirkukseen tutustumisessa Likertin asteikolla.	49
Kuvio 9. Toisen koulutusohjelman kanssa työskentelyn hyödyllisyys kehonhuollon ohjauksessa Likertin asteikolla.	50

Taulukot

Taulukko 1. Esimerkkejä sisällönanalyysin teemoittelusta.	86
---	----

1 Johdanto

Sirkus on harrastajamäärältään kasvava esittävän taiteen muoto (Sirkuksen Tiedotuskeskus 2020b). Sirkusalan ammattilaisia on Suomessa n. 400 ja he tekevät töitä taiteilijoina, sirkusopettajina (Sirkuksen Tiedotuskeskus 2020b) tai sosiaalisen sirkuksen parissa (Sirkuksen Tiedotuskeskus 2021).

Sirkusharjoittelu esiintymisineen on fyysisesti kuormittavaa, mikä altistaa erityyppisille vammoille (Stubbe ym. 2018; Wanke ym. 2012, 153; Wolfenden ym. 2017, 51), joista suurin osa on lieviä (Hakim ym. 2020, 157; Shrier ym. 2009, 1145–1147; Stubbe ym. 2018; Wanke ym. 2012, 154) eri kehonalueiden pehmytkudosvammoja (Shrier ym. 2009, 1145; Wanke ym. 2012, 154).

Sirkusvammojen ennaltaehkäisemisestä tai sirkuksen harjoittajien terveyden edistämisestä on vasta vähän tutkittua tietoa, mutta molempiin voidaan soveltaa urheilufysioterapian keinoja Wolfendenin ym. (2017, 51) kuvaamien urheilua muistuttavien lajivaatimuksien vuoksi. Toistaiseksi sirkusalan ammattilaisilla ei ole kuitenkaan samanlaisia mahdollisuuksia fysioterapiapalveluiden käyttämiseen kuin urheilijoilla mm. sirkusalaa ymmärtävien (Niittykangas 2022) ja silti edullisten palvelurakenteiden puuttumisen takia (Niittykangas 2022; Setälä 2022). Tämä heikentää osaltaan palveluihin hakeutumista, vaikka niille olisi tarvetta oman terveyden ja työkyvyn edistämiseksi. (Niittykangas 2022; Setälä 2022.)

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli kehittää Turun ammattikorkeakoulun sirkuskoulutuksen ja fysioterapian koulutusohjelman jo olemassa olevaa yhteistyötä niin, että opiskelijat oppivat toinen toisiltaan. Projektin aikana kehitettiin koulutusohjelmien käyttöön yhteinen opintojakso, jonka avulla voidaan tukea sirkusopiskelijoita löytämään keinoja vammojen omatoimiseen ennaltaehkäisemiseen sekä terveyden ja tulevan työkyvyn edistämiseen jo opiskeluaikana. Lisäksi sen avulla voidaan parantaa fysioterapiaopiskelijoiden ymmärrystä sirkuksesta ja sen lajivaatimuksista sekä sitä kautta edistää asiantuntevien fysioterapiapalveluiden saatavuutta Turun ammattikorkeakoulun sisällä ja opiskelijoiden tulevissa työympäristöissä.

Opinnäytetyöraportissa tuodaan aluksi esille sirkusvammojen ennaltaehkäisemisen kannalta oleellinen tutkittu tieto, minkä jälkeen kuvataan yksityiskohtaisemmin projektin eteneminen, arvioiminen ja projektin tulokset. Lopuksi keskitytään tulosten, niiden luotettavuuden ja projektiorganisaation toiminnan arvioimiseen sekä jatkokehitysehdotusten pohtimiseen.

2 Projektin lähtökohdat

2.1 Kehittämiprojektin tarve

Sirkuksen harrastaminen on kasvattanut suosiotaan nopeasti (Sirkuksen Tiedotuskeskus 2020b) ja vuonna 2020 Suomessa oli yhteensä yli 10000 lajin harrastajaa lapsista aikuisiin (Sirkuksen Tiedotuskeskus 2020a). Lisäksi Suomessa on 400 sirkuksen ammattilaista, joista moni toimii sekä esiintyvänä taiteilijana että opettajana (Sirkuksen Tiedotuskeskus 2020b). Osa sirkusalan ammattilaisista työskentelee myös sosiaalisen sirkuksen parissa, jossa sirkustaidetta käytetään mm. osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa, osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistämässä tai arjen toimintojen ja työhyvinvoinnin tukemisessa (Sirkuksen Tiedotuskeskus 2021). Kasvavasta sirkuksen harrastajien ja ammattilaisten määrästä huolimatta heille kohdennettuja fysioterapiapalveluita on vielä vähän, vaikka laji vaatii Stubben ym. (2018) ja Wanken ym. (2012, 153) mukaan runsasta fyysistä harjoittelua ja erilaiset vammat ovat yleisiä (Hakim ym. 2020,157; Hamilton ym. 2012, 331; Stubbe ym. 2018; Shrier ym. 2009, 1143 ja 1146). Niittykankaan (2022) mukaan sirkuksen parissa työskenteleviä fysioterapeutteja ei ole Suomessa kovin montaa ja Dance Health Finland ry:n (2021) ylläpitämään esiintyvien taiteilijoiden terveydenhuoltoalan ammattilaisrekisteriin on omaehtoisesti ilmoittanut yhteystietonsa alle 10 fysioterapeuttia, jotka tarjoavat palveluitaan kohdennetusti sirkuksen harjoittajille tai laveammin taitolajien harjoittajille.

Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia on toinen Suomen sirkusalan ammatillista koulutusta tarjoavista oppilaitoksista ja ainoa sirkusalan korkeakoulututkintoon johtava oppilaitos (Sirkuksen Tiedotuskeskus 2020a) teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus -tutkintonimekkeeseen johtavalla koulutuksellaan (Turku AMK 2020b), minkä lisäksi Turun ammattikorkeakoulussa on mahdollista opiskella fysioterapeutiksi (Turku AMK 2020a). Taideakatemian sirkuskoulutukseen kuuluu syksyllä 2020 aloittaneen vuosikurssin opetussuunnitelman mukaan sirkustekniikoiden lisäksi mm. viisi

opintopistettä anatomiaa ja fysiologiaa opintojen ensimmäisenä vuotena sekä yhdeksän opintopistettä kehonhuoltoa, joka jakautuu tasaisesti neljän opiskeluvuoden ajalle (Turku AMK 2021b). Fysioterapian opintoihin kuuluu puolestaan yhteensä 75 opintopistettä työharjoittelua (Opetusministeriö 2006, 31), joista syventävä harjoittelu on mahdollista tehdä urheilufysioterapiaan liittyen (Turku AMK 2021a). Lisäksi fysioterapian opiskelijat voivat tehdä vapaavalintaisia opintoja osana ammattikorkeakoulun projekteja (Hyytiä & Pennanen 2021).

Sirkusopiskelijoiden anatomian ja fysiologian opinnoista vastaa Turun ammattikorkeakoulun fysioterapian opettaja ja kehonhuolto toteutuu sirkuskoulutuksen vastaavan lehtorin ohjaamana sisältäen käytännön harjoittelua eri kehonhuollon menetelmiä, kuten pilatesta, käyttäen. Lisäksi koulutusohjelmat ovat tehneet yhteistyötä sirkuksen valintakokeiden yhteydessä sekä sirkuksen kehonhuollon opintoihin sisältyvän ”Kunnon ABC” -opintojakson muodossa. Valintakoetyöskentelyssä fysioterapian opiskelijat ovat osallistuneet sirkusopiskelijoiden liikkuvuus- ja liikehallintatestien tekemiseen. ”Kunnon ABC” -opintojaksolla fysioterapian opiskelijat ovat puolestaan tehneet yksilöllisen fysioterapeuttisen tarkastuksen ja sen perusteella yksilöllisen harjoitusohjelman neljännen vuoden sirkusopiskelijoille. (Karesluoto & Pennanen 2020.) Fysioterapian opiskelijat ovat halutessaan voineet myös osallistua Taideakatemian sirkuksen opetusharjoittelukoulun kaikille ammattikorkeakouluopiskelijoille avoimeen opetukseen (Karesluoto 2022). Laajempaa yhteistyötä tai jatkuvampaa yhteistä toimintaa koulutusohjelmien välillä ei kuitenkaan ole ollut, vaikka molemmissa koulutusohjelmissa opiskellaan osittain samankaltaisia asioita oman ammattialan näkökulmasta käsin.

2.2 Toimintaympäristön kuvaus

Turun ammattikorkeakoulu on yksi suomen suurimmista ammattikorkeakouluista (Turku AMK 2021d). Ammattikorkeakoulun opiskelijat ja henkilöstö on jaettu kolmeen sektoriin, joita ovat tekniikka ja liiketoiminta,

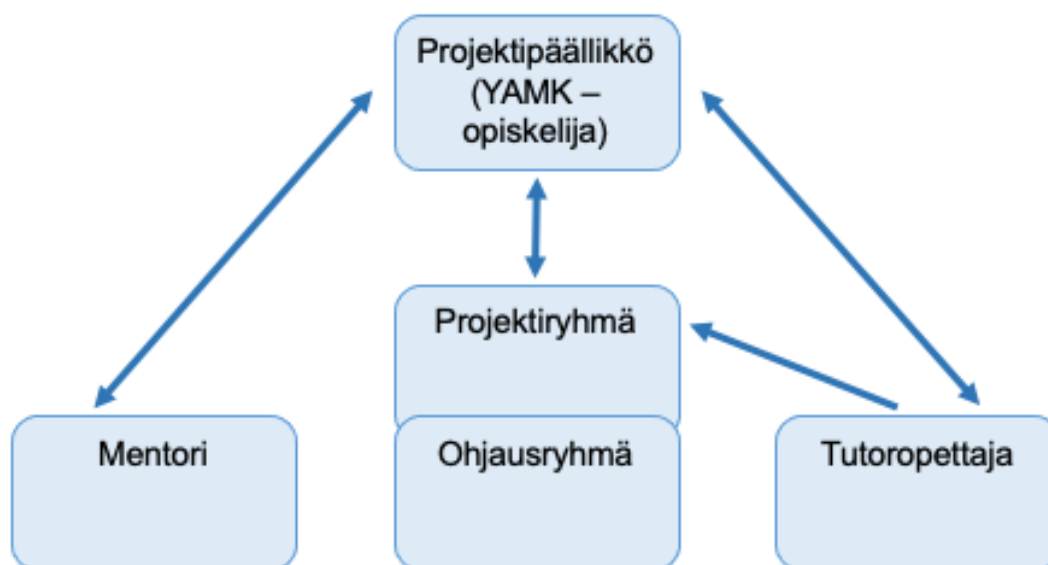
terveys- ja hyvinvointi sekä Taideakatemia (Turku AMK 2021e). Terveys ja hyvinvointisektoriin kuuluva fysioterapian koulutusohjelma ja Taideakatemiaan kuuluva sirkuskoulutus muodostavat kehittämisprojektin keskeisen toimintaympäristön. Lisäksi siihen kuuluu ammattikorkeakoulun v. 2019 perustettu, moniammatillisia terveydenhuoltopalveluita opiskelijatyönä tuottava SUN -klinikka, jonka kautta opiskelijat voivat kehittää käytännön osaamistaan ja opettajat syventää asiantuntijuuttaan (Virolainen & Bärlund 2021, 47-48).

Sirkusopiskelijoiden tilat sijaitsevat Linnankadun taidekampuksella (Turku AMK 2021c). Sirkuksen nelivuotinen koulutusohjelma on laajuudeltaan 240 opintopistettä ja siihen valitaan vuosittain 8–10 opiskelijaa (Turku AMK 2020b). Fysioterapian opiskelijat opiskelevat puolestaan ICT -city kampuksella, jossa sijaitsee myös SUN -klinikka fysioterapiaan tarvittavine välineineen (Turku AMK 2021c). Fysioterapian koulutusohjelma on laajuudeltaan 210 opintopistettä ja sen suorittaminen kestää 3,5 vuotta. Uusia opiskelijoita koulutusohjelmaan otetaan kerran vuodessa 35–40 kpl. (Turku AMK 2020a.)

2.3 Projektiorganisaatio

Projektiorganisaatio muodostettiin YAMK -tutkinnon kehittämishankkeille määriteltä kolmikantamallia mukailen (kuva 1) projektin kannalta keskeisistä taustaorganisaation asiantuntijoista sekä opinnäytetyöprosessia ohjaavista asiantuntijoista. Kolmikantamallissa YAMK -opiskelija toimii projektipäällikkönä ja projekti etenee kiinteässä yhteistyössä organisaation eri toimijoiden kanssa. (Varjonen & Maijala 2010, 81.)

Projektipäällikön vastuulla oli koko kehittämisprojektin edistäminen (Viirakorpi 2000, 31) sekä projektiorganisaation muodostaminen ja sen toiminnan johtaminen (Varjonen & Maijala 2010, 81). Lisäksi hänen tehtäviinsä kuului projektin käynnistäminen, sen etenemisestä ja suunnittelemisesta huolehtiminen, tulosten kokoaminen ja raportointi (Varjonen & Maijala 2010, 81; Viirakorpi 2000, 31) sekä yhteyden pitäminen eri toimijoiden välillä. (Viirakorpi 2000, 31.)



Kuva 1. Kehittämiprojektin organisaatio.

Projektiryhmä muodostettiin projektin toteutuksen kannalta olennaisista organisaation toimijoista (Varjonen & Maijala 2010 82; Viirkorpi 2000, 25) eli sirkuksen ja fysioterapian koulutusohjelmien henkilökunnasta. Tämän ajateltiin tukevan organisaation henkilökunnan osallistamista projektiin ja edistävän osaltaan kehittämistyön tulosten jalkautumista sekä jäämistä aktiiviseen käyttöön (Peltola & Vuorento 2007, 96–97). Projektiryhmään kuuluivat sirkuskoulutuksen vastaava lehtori, fysioterapeuttikoulutuksen koulutusvastaava sekä opetusfysioterapeutti, joiden tehtävänä oli edistää projektin toteutumista sovitun työjaon mukaisesti (Varjonen & Maijala 2010, 82) sekä vastata osaltaan projektin käytännön toteutuksesta (Viirkorpi 2000, 25). Tämän pohjalta projektiryhmän jäsenten yhteisenä tehtävänä oli osallistua tiimityöskentelyyn kehittämisprosessin aikana ja tuoda sen aikana esiin oman koulutusohjelmansa näkökulmaa. Lisäksi projektiryhmän jäsenten tehtävänä oli mahdollistaa oman koulutusohjelman opiskelijoiden osallistuminen projektiin sekä toimia yhteyshenkilönä projektin ja opiskelijoiden välillä. Sirkuskoulutuksen vastaavan lehtorin tehtävänä oli myös osallistua projektin kokeiluvaiheeseen ja ohjata opiskelijoita sen aikana. Opetusfysioterapeutin vastuulla puolestaan oli toimia

yhteyshenkilönä projektin ja SUN - klinikalla työharjoittelua tekevien opiskelijoiden välillä sekä osallistua projektin kokeiluvaiheeseen fysioterapiaopiskelijoiden ohjaajana.

Ohjausryhmä muodostettiin yhdessä projektiryhmän jäsenten kanssa (Varjonen & Majjala 2010, 82). Se muodostettiin projektin kannalta tärkeistä substanssiosaajista (Viirkorpi 2000, 29) ja siihen valittiin sirkuskoulutuksen ilma-akrobatian opettaja sekä yksi fysioterapian lehtoreista. Ohjausryhmän tehtävänä oli valvoa projektin etenemistä ja tuloksia sekä toimia projektipäällikön tukena (Silfverberg 2005, 50).

Projektiorganisaatioon kuuluivat myös Turun ammattikorkeakoulun tutoropettaja, jonka tehtävänä oli ohjata kehittämisprojektin pohjalta syntyvää opinnäytetyötä (Varjonen & Majjala 2010, 82) sekä mentori, joka valittiin Turun ammattikorkeakoulun organisaation ulkopuolelta hänen monialaisen osaamisensa sekä vahvan projektityöskentelyyn liittyvän kokemuksen vuoksi. Mentorin tehtävänä oli tukea projektipäällikköä ammatillisessa kasvussa jakamalla omia kokemuksiaan ja osaamistaan kehittämisprojektin etenemisen aikana (Kanniainen ym. 2017, 5–10). Lisäksi hän toimi henkisenä tukena (Varjonen & Majjala 2010, 82) ja tasavertaisena keskustelukumppanina, jonka kanssa projektipäällikkö pystyi peilaamaan ajatuksiaan kehittämisprojektiin liittyvissä tehtävissä (Kanniainen ym. 2017, 5–10).

3 Sirkus ja sirkusvammojen ennaltaehkäiseminen

3.1 Sirkus lajina

Sirkus on taidemuoto, joka sisältää useita erilaisia suuntauksia kuten perinteinen sirkus, nykysirkus ja sosiaalinen sirkus. Perinteistä sirkusta kuvaavat kiertävät, sirkusteltan maneesilla pidettävät esitykset, jotka koostuvat useista erillisistä, taitavuutta korostavista numeroista (Salminen 2016, 4-5 Aulangon ja Niemisen 1989 mukaan). Nykysirkuksessa puolestaan ilmaisun ja taiteen merkitys painottuu enemmän ja siinä yhdistellään elementtejä muista taiteista kuten teatterista, tanssista ja musiikista pyrkimyksenä muodostaa numeroista yhtenäisempi kokonaisuus. (Salminen 2016, 5-6 Purovaaran 2005 mukaan). Lisäksi nykysirkusta esitetään yleensä teatterissa (Salminen 2016, 6 Mäki-Neuvosen 2013 mukaan). Suomessa on vahvassa asemassa myös sosiaalinen sirkus (Sirkuksen Tiedotuskeskus 2020b) eli sirkusopetus, jonka päätavoitteena on vaikuttaa osallistujien hyvinvointiin mm. sosiaalisten taitojen ja itseluottamuksen kehittymisen kautta (Hyttinen 2011, 8).

Sirkus on fyysisesti vaativaa taidetta, jossa yhdistyy piirteitä akrobatiaa, tanssista, teatterista ja komediasta (Stubbe ym. 2018). Se sisältää useita keskenään erilaisia lajiryhmiä kuten jongleeraus, ilma-akrobatia, lattia-akrobatia ja tasapainolajit (National Circus School in Montreal 2021). Turun Taideakatemian sirkuskoulutuksessa sirkuslajit on jaettu vastaavasti neljään lajiperheeseen (jongleeraus ja esinemanipulaatio, ilma-akrobatia, akrobatia ja tasapainolajit), joista opiskelijat valitsevat ensimmäisen opintovuoden jälkeen itselleen kaksi pääalajia (Karesluoto & Pennanen 2020). Sirkuslajit eroavat toisistaan huomattavasti lajivaatimuksien suhteen. Wolfendenin ym. (2017, 51) mukaan monessa sirkuslajissa tarvitaan kuitenkin ääriiikeratojen käyttöä, kykyä kestää suuria iskukuormia sekä maksimaalista lihasvoimaa. Lisäksi harjoitusmäärä ja työkuorma ovat suuret (Stubbe ym. 2018; Wanke ym. 2012, 153), jolloin palautuminen on haasteellista (Stubbe ym. 2018). Esimerkiksi Rotterdamin ”Bachelor of Arts” koulutusohjelman sirkusopiskelijat harjoittelevat

sirkuslajeja 19-25 tuntia viikossa (Stubbe ym. 2018) ja Turun Taideakatemiaan sirkuksen opiskelijan viikoittaiseen lukujärjestykseen kuuluu vähintään 15 tuntia fyysistä harjoittelua sisältäen päälajiharjoittelua, akrobatiaa sekä tanssia, minkä lisäksi opiskelijoiden tulisi tehdä omatoimista oheisharjoittelua (Saarimaa 2015, 30). Sirkuksen harjoittamiseen liittyy kohonnut vammariski sirkuslajien fyysisten vaatimuksien (Wolfenden ym. 2017, 51) ja suuren harjoitusmäärään liittyvän kuormituksen takia (Stubbe ym. 2018; Wanke ym. 2012, 153).

3.2 Sirkusvammat ja niiden riskitekijät

Urheiluvamman määritelmiä on ollut käytössä useita (Bahr ym. 2020, 372) ja periaatteessa kaikkia urheilun aikana sattuneita loukkaantumisia voidaan pitää vammana (Leppänen 2017, 18). Yhdenmukaistakseen urheiluvammojen tutkimista Olympiakomitean asiantuntijaryhmä on laatinut yleisen, kaikille lajeille sopivan, vammamääritelmän. Sen mukaan urheiluvamma tarkoittaa ”kudosvauriota tai urheiluun osallistumisesta aiheutunutta muuta fyysisen toiminnan häiriintymistä, joka johtuu kineettisen energian nopeasta tai toistuvasta siirtymisestä”. (Bahr ym. 2020, 374.) Koska sirkusharjoittelu ja esitykset ovat fyysisiltä vaatimuksiltaan rinnastettavissa urheiluun, kuten voimisteluun (Wolfenden ym. 2017, 51), voidaan tätä määritelmää ja ajatusta vamman syntymisestä soveltaa hyvin sirkusharjoittelun tai esitysten yhteydessä tapahtuviin vammoihin, joita kutsutaan tässä työssä sirkusvammoiksi.

Urheiluvammojen määrän ilmoittamiseen suositellaan käytettäväksi insidenssiä, eli uusien vammojen ilmaantumista tietyllä aikavälillä kohderyhmässä, ja sen ilmoittamista vammojen määränä 1000 altistustuntia kohden, sillä se huomioi lajin parissa vietetyn ajan sekä mahdollistaa eri urheilulajien vertaamisen. Se sopii hyvin äkillisesti alkaneiden vammojen määrän ilmoittamiseen, mutta aliarvioi vähitellen alkaneiden kipujen ja toistuvasta kuormituksesta johtuvia vammojen määrää, joita tutkittaessa olisi parempi käyttää prevalenssia eli vammojen määrä tietyllä hetkellä kohderyhmässä. (Bahr ym. 2020, 383.) Lisäksi insidenssiin vaikuttaa käytetty vamman määritelmä, jolloin laveampi

määritelmä johtaa suurempaan vammojen määrään (Bahr ym. 2020, 373; Hamilton 2012, 331).

Tarkkaa sirkusvammojen määrää on vaikea määrittää kirjavan vammamääritelmän käytön ja ilmaantuvuuden ilmaisemisen vuoksi. Sirkusopiskelijoilla tehdyissä tutkimuksissa vammojen ilmaantuvuudeksi on todettu 0,3 (Wanke ym. 2012, 153) - 3,3 (Stubbe ym. 2018) vammaa 1000 altistustuntia kohden. Wanken ym. (2012, 154) tutkimuksessa huomioitiin ainoastaan akuutit, lääketieteellistä hoitoa vaatineet, työtapaturmiksi luokitellut vammat, kun taas Stubben ym. (2018) tutkimuksessa vammaksi laskettiin kaikki tilanteet, joissa opiskelija joutui rajoittamaan harjoittelun volyyymia tai esiintymistä vähintään kohtalaisesti tai ei pystynyt osallistumaan niihin lainkaan. Käytännössä sirkusopiskelijoiden vammat vaikuttavat olevan yleisiä, sillä Stubben ym. (2018) mukaan sirkusopiskelijoilla oli keskimäärin 4,4 vammaa vuoden aikana ja Hakim ym. (2020, 157) mukaan yli 3/4 sirkusopiskelijoista sai jonkinlaisen lääketieteellistä hoitoa tai lepoa vaativan vamman keskimäärin 2 kertaa vuodessa. Lisäksi 1/3 sirkusopiskelijoista sai akuutin työtapaturmaksi luokiteltavan vamman vuoden aikana (Wanke ym. 2012, 154). Sirkusalan ammattilaisten, Circue du Soleil:n artistien, vammojen ilmaantuvuus on puolestaan vaihdellut 0,5–9,7 vammaa välillä 1000 esitystuntia kohden riippuen käytetyn vamman määritelmän laajuudesta (Hamilton ym. 2012, 331; Shrier ym. 2009, 1143 ja 1146). Nämä sirkusopiskelijoilla ja -artisteilla todetut vammojen ilmaantuvuusluvut ovat saman suuntaisia kuin telinevoimistelijoilla havaitut 1,5–9,2 vammaa / 1000 altistustuntia (Campbell ym. 2019, 1056), mutta hieman korkeammat kuin tanssijoilla todetut 0,62–5,6 vammaa / 1000 altistustuntia (Armstrong & Relph 2018).

Suurin osa sirkusopiskelijoille ja sirkusartisteille tapahtuvista vammoista on lieviä (Hakim ym. 2020, 157; Shrier ym. 2009, 1145–1147; Stubbe ym. 2018; Wanke ym. 154) eri kehonalueiden pehmytkudosvammoja, kuten nyrjähdyksiä, lihasten venähdyksiä tai repeämiä (Shrier ym. 2009, 1145; Wanke ym. 2012, 154) tai lieviä ruhjeita (Wanke ym. 2012, 154). Ne johtavat vain harvoin pitkiin harjoitus- tai esitystaukoihin (Hakim ym. 2020, 157; Shrier ym. 2009, 1145–

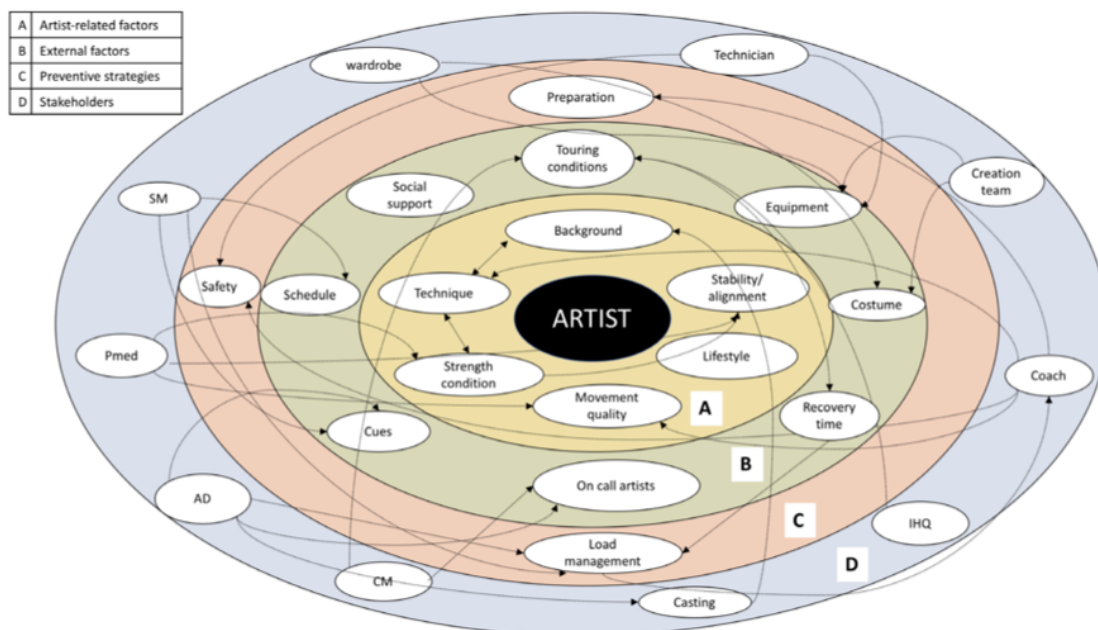
1147; Wanke ym. 154) ja on viitteitä siitä, että vammat tapahtuvat yleensä kaatumisen, pyörimistä tai kiertoa vaativan liikkeen tai lihasten ylivenyttymisen seurauksena (Wanke ym. 2012, 157). Sirkusvammat vaikuttavat kohdistuvan yleisimmin ala- ja yläraajoihin (Hakim ym. 2020, 157–158; Shrier ym. 2009, 1145) niin, että alaraajojen vammat ovat hieman yleisempiä (Hakim ym. 2020, 157; Shrier ym. 2009, 1146; Wanke ym. 2012, 156 ja 158). Lisäksi selän alueen vammat muodostavat merkittävän osan kaikista vammoista (Wolfenden ym. 2017, 56).

Urheiluvammojen tausta on todennäköisesti monitekijäinen ja sirkusvammojen, kuten muidenkin urheiluvammojen, riskitekijät voidaan Meeuwissen (1994) teoriaan viitaten jakaa urheilijan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviin sisäisiin riskitekijöihin sekä kehon ulkopuolisiin, ulkoisiin riskitekijöihin (Bahr & Krosshaug 2005, 327). Sirkuksen osalta suurin osa riskitekijöistä koskevasta tiedosta perustuu joko ristiriitaisiin tai yksittäisiin tutkimuksiin pohjautuviin tuloksiin. On kuitenkin viitteitä siitä, että naisilla saattaa olla suurentunut riski saada vamma (Hamilton ym. 2012, 332; Shrier ym. 2009, 1146–1147; Wanke ym. 2012, 154 ja 158). Lisäksi yli 20 -vuoden ikä (Hamilton ym. 2012, 332) ja psyykkiset riskitekijät, kuten väsymys ja matala pystyvyyden tunne, kasvattavat vammariskiä (Shrier & Hallé 2011, 433 ja 435-436). Myös aiemmat vammat vaikuttavat olevan yhteydessä korkeampaan vammojen määrään (Hamilton ym. 2011, 943–947), mitä pidetään yhtenä vahvimmista riskitekijöistä urheiluvammoille (Leppänen 2017, 23). Ulkoisista riskitekijöistä sirkuslajilla saattaa olla merkitystä vammojen määrään, sillä akrobaattisia numeroita (Shrier ym. 2009, 1145-1147) ja permantoakrobatiaa (Wanke ym. 2012, 154-155) tekevät artistit näyttävät olevan muita alttiimpia vammoille. Lisäksi harjoitteluun ja kuormituksen säätelyyn liittyvät tekijät, kuten suuri työkuorma (Bolling ym. 2019), passiiviset lämmittelytekniikat ennen lajiharjoittelua (Hakim ym. 2020, 158-159) ja harjoittelun ajankohta joko koulupäivän alussa tai lopussa sekä heti kesäloman jälkeen tai lukukauden loppupuolella (Wanke ym. 2012, 156) vaikuttavat altistavan vammoille.

3.3 Sirkusvammojen ennaltaehkäiseminen

Sirkusvammojen ehkäisemiseen keskittyvää tutkimusta on vielä hyvin vähän. Aiheesta on julkaistu ainoastaan Bollingin ym. (2019) tekemä laadullinen tutkimus, jossa on haastateltu Cirque du Soleil:n artisteja, taiteellista johtajaa, valmentajia sekä fysioterapeutteja ja fysiikkavalmentajia. Tämän tutkimuksen perusteella vammojen ennaltaehkäisyä kuvattiin monitasoisena, kehämäisenä systeeminä, jonka ytimen muodostavat artistiin liittyvät sisäiset riskitekijät (mm. elintavat, lajitekniikka, fyysiset ominaisuudet) ja ulkoiset vammojen riskitekijät (mm. välineet, palautumisaika, aikataulut). Näiden pohjalta muodostuvat vammojen ehkäisemisen päästrategiat, kuten turvallisuuteen, kuormituksen säätelyyn sekä valmentautumiseen liittyvät asiat. Uloimman kehän muodostavat kaikki sidosryhmät, jotka vaikuttavat osaltaan ennaltaehkäisevien strategioiden toteutumiseen sekä ulkoisiin ja artistiin liittyviin tekijöihin eri tasoilla. Koska kaikki kehät ovat jollain tavalla yhteydessä toisiinsa, on vammojen ehkäiseminen jokaisen tiimiin kuuluvan vastuulla osaltaan ja edellyttää avointa vuorovaikutusta eri tahojen välillä. Tämän pohjalta oleellista vammojen ehkäisemisessä on kehittää kokonaisvaltaisempia strategioita ja sitouttaa toimintaan kaikki sidosryhmät. (Bolling ym. 2019.) (Kuva 2.)

Edellä kuvattu malli on hyvin yhtenevä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU:n) huippu-urheilun asiantuntijatoiminnan kuvauksen eri asiantuntijoiden jatkuvaa vuorovaikutusta koskevien ajatusten kanssa (KIHU 2021, 5–6). Lisäksi sirkusvammojen ehkäisemiseen voidaan soveltaa Pasasen ja Leppäsen (2021) kuvaamia vammojen ehkäisyn tasoja, jolloin vammoja voi ehkäistä urheilijaan kohdistuvilla yksilötason toimenpiteillä (mm. terveystarkastukset ja harjoitusohjelmat), seuraan tai lajiliittoon vaikuttavilla ryhmätason toimenpiteillä (mm. koulutukset ja sääntömuutokset) sekä yhteiskuntatason toimenpiteillä kuten liikuntapaikkojen kunnossapidosta huolehtimalla.



Kuva 2. Sirkusvammojen ehkäisemisen eri toimijoiden yhteistyön merkitystä korostava malli (Bolling ym. 2019).

Vammojen yleisyyden, vakavuuden, mekanismin ja riskitekijöiden selvittäminen auttavat suunnittelemaan tehokkaita ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä (Pasanen & Leppänen 2021 van Mechelenin ym. 1992 mukaan). Tämä näkyy sirkusvammoja koskevissa tutkimuksissa, joissa on annettu yksittäisiä ehdotuksia vammojen ennaltaehkäisystä havaittujen riskitekijöiden pohjalta, kuten aktiivinen alkulämmittely, huolellinen valmistautuminen ennen harjoituskauden alkamista, pidemmät palautumisajat yksittäisten suoritusten välillä (Hakim ym. 2020, 159), voimaa, stabiliteettia ja koordinaatiota kehittävä oheisharjoitteluohjelma sekä erilliset ehkäisevät harjoitusohjelmat naisille ja miehille (Wanke ym. 2012, 158–159). Haasteena on kuitenkin, että nämä ovat ehdotuksia, joiden toimivuutta ei ole vielä tutkittu sirkuksessa.

3.3.1 Sirkusharjoittelun tukeminen urheilufysioterapian keinoin

Urheilufysioterapia on fysioterapian erikoisala, jonka tarkoituksena on tukea urheilijoita ja aktiiviliikkuja lajissa kehitymisessä sekä edistää heidän terveyttään yhdessä eri osa-alueiden valmentajien ja muiden keskeisten

asiantuntijoiden, kuten lääkärin, hierojan ja urheiluravitsemuksen asiantuntijan kanssa (KIHU 2021, 8). Urheilufysioterapeutiksi voi Suomessa pätevöityä fysioterapeutin peruskoulutuksen jälkeen hakemalla Suomen Urheilufysioterapeuttien (SUFT) sertifiointia, minkä edellytyksenä on vähintään kahden vuoden aktiivinen työskentely urheilijoiden tai aktiiviliikkujien valmennuksen parissa hakemusta edeltäneen neljän vuoden aikana. Lisäksi edellytetään vähintään 25 opintopisteen laajuisten täydentävien opintojen tekemistä, joihin kuuluu mm. urheilufysioterapian perusteita, urheilijan kuormitusfysiologiaa ja paranemisprosessia, eri kehonosien urheilufysioterapiaa sekä teippausta koskevia opintoja. (SUFT 2020.)

Urheilufysioterapeutin työn keskeiset osa-alueet ovat urheilijan harjoitettavuuden ja suorituskyvyn kehittäminen sekä vammojen ennaltaehkäiseminen valmentajan kanssa tehtävän yhteistyön kautta (KIHU 2021, 22–23). Näistä tehtävistä suoriutuminen edellyttää lajivaatimusten, lajin toimintakulttuurin ja vallitsevien uskomusten tuntemista. Tällöin on mahdollista tunnistaa jo ennaltaehkäisevästi urheilijan kehittymistä sekä terveyttä uhkaavia tekijöitä ja puuttua niihin. (Pajari 2020). Lisäksi hyvä lajituntemus takaa sen, että urheilufysioterapeutin ohjaus sopii harjoittelun kokonaisuuteen ja tukee sitä. Loukkaantumisten ja muiden kipua aiheuttavien tai urheilua haittaavien ongelmien yhteydessä urheilufysioterapeutin työtehtäviin kuuluu myös urheilijan kuntouttaminen yhteistyössä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa sekä urheilijan tukeminen suorituskyvyn palautumisessa, lajiin palaamisessa ja lopulta huipulle palaamisessa yhdessä valmentajan kanssa. (KIHU 2021, 23–24.)

Sirkusta ammattimaisesti harjoittelevien ja alan ammattilaisten harjoittelun tukemiseen ja vammojen ennaltaehkäisemiseen voidaan soveltaa urheilufysioterapian keinoja, koska Wolfendenin ym. (2017, 51) mukaan sirkuksen lajivaatimuksissa ja harjoittelussa on yhteisiä piirteitä urheilulajien kanssa. Urheilufysioterapiaa sovellettaessa on kuitenkin huomioitava sirkuksen eroavaisuudet urheilulajeihin verrattuna. Kolokythakseen (2021) viitaten sekä esittävässä taiteissa että urheilussa tarvitaan urheilullisuutta eli kykyä käyttää

kehon eri fyysisiä ominaisuuksia tarkoituksenmukaisesti erilaisissa ympäristöissä, minkä lisäksi molempiin pätevät samanlaiset harjoittelun ja kehon fyysisen toiminnan lainalaisuudet. Eroavaisuuksia on kuitenkin tavoitteissa, harjoittelussa sekä resursseissa. Urheilussa tavoite on konkreettinen esim. hyppääminen mahdollisimman pitkälle, minkä saavuttaminen edellyttää mahdollisimman optimaalista liikkumista tai suorituskkyä. Esittävässä taiteissa puolestaan tavoitteena on abstrakti ilmaisu ja taiteen tekeminen. Tähän tarvitaan kykyä käyttää omaa kehoa kuten urheilussa, mutta suorituskky tai yksittäiset ominaisuudet eivät ole ratkaisevassa asemassa, vaan ne toimivat taiteen ja oman ilmaisun mahdollistajina. Lisäksi esittävässä taiteissa harjoitusmäärät ovat usein urheilua suuremmat, harjoittelu on yksipuolisempaa, lajiin erikoistutaan varhain, eikä resursseja ole käytössä samalla tavalla vammojen ehkäisemiseen tai sen tutkimiseen kuin urheilussa. (Kolokythas 2021.)

3.3.2 Sirkuksen harjoittajat terveystalveluiden käyttäjinä

Tietoa sirkuksen harjoittajien fysioterapia- tai yleisemmin terveydenhuoltalveluiden käyttämisestä on hyvin vähän. Longin ym. (2011, 203) tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että "high-school" -ikäiset sirkuksen harrastajat hakeutuvat loukkaannuttuaan harvemmin terveydenhuoltohenkilöstön vastaanotolle ja jättävät kertomatta vammoistaan koripalloa pelaavia useammin. Samankaltaisia tuloksia on saatu Cayrolin ym. (2019) tutkimuksessa, jonka mukaan sirkusalan ammattilaiset hoitavat vammojaan paljon itse, eivätkä välttämättä hakeudu hoitoon, vaikka sille olisi tarvetta. Syitä terveydenhuoltalveluiden tarvetta vähäisemmälle käytölle on useita. Yhdistyneessä kuningaskunnassa työskentelevät sirkusammattilaiset kokivat terveystalvelujen saavutettavuuden haasteelliseksi mm. kiertueella olon, heikon taloudellisen tilanteen ja sen takia, ettei esiintymistilanteessa ollut paikan päällä terveydenhuoltohenkilökuntaa. Lisäksi sirkuksen erityistarpeita huomioivaa tai ymmärtävää hoitoa ei koettu aina olevan saatavilla, mikä aiheutti tyytymättömyyttä. (Cayrol ym. 2019.)

Suomessa sirkuksen harjoittajien terveydenhuoltopalveluiden käyttämisessä on havaittavissa samankaltaisia piirteitä Cayrolin ym. (2019) ja Longin ym. (2011) tutkimustulosten kanssa. Sirkusalan ammattilaisille, jotka usein ovat freelancereitä, ei ole tarjolla samanlaisia rakenteita tai verkostoja kuin esim. urheilijoilla (Niittykangas 2022; Setälä 2022), mikä ohjaa hakeutumaan joko julkisen tai yksityisen terveydenhuollon palveluiden pariin. Julkisesta terveydenhuollosta sirkusammattilaiset eivät monesti saa tarvitsemaansa apua tai ohjaus on puutteellista ammatin heikon ymmärtämisen takia (Niittykangas 2022). Yksityiset fysioterapiapalvelut puolestaan ovat kalliita sirkusammattilaisten tulotasoon nähden (Niittykangas 2022; Setälä 2022). Nämä tekijät ohjaavat siihen, että esim. fysioterapiaan ei hakeuduta (Niittykangas 2022) tai vastaanotolle ei ole mahdollista hakeutua ennaltaehkäisevästi, vaan vasta kun terveysongelmat ovat kasvaneet suuremmiksi (Setälä 2022). Sirkusopiskelijoiden terveyspalvelut poikkeavat edellä mainitusta hieman, sillä esimerkiksi Turun ammattikorkeakoulun sirkusopiskelijoilla on käytössä kaikille ammattikorkeakouluopiskelijoille kuuluvat lakisääteiset Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) palvelut (YTHS 2021). Lisäksi heidän on mahdollista hakeutua akuutin vamman sattuessa oppilaitoksen vakuutuksen kautta lääkäriin ja tarvittaessa fysioterapiaan (Karesluoto & Pennanen 2020).

Cayrolin ym. (2019) ja Longin ym. (2011, 203) mukaan moni sirkuksen harrastaja ja ammattilainen vaikuttaa jatkavan harjoittelua tai esiintymistä vammoista huolimatta. Sirkuksen harrastajat jättävät raportoimatta loukkaantumisia, koska pelkäävät menettävänsä harjoittelu-aikaa ja ajattelevat vamman paranevan itsestään tai sen näyttämistä terveydenhuoltohenkilöstölle ei koeta tarpeelliseksi (Long ym. 2011, 203). Sirkuksen ammattilaiset puolestaan ajattelevat kivun olevan tiettyssä määrin osa työtä. Kipuun sopeudutaan ja työskentelyn jatkamista kivusta huolimatta pidetään jopa kunniallisena. (Cayrol ym. 2019.) Toisaalta sirkusammattilaiset kokevat myös taloudellisia paineita esiintymiselle (Cayrol ym. 2019), minkä lisäksi sekä ammattilaiset että harrastajat kokevat pettävänsä työkaverinsa, työnantajansa tai ryhmänsä, jos eivät pysty esiintymään (Cayrol ym. 2019; Long ym. 2011,

203). Myös Suomessa monet sirkuksen harjoittajat harjoittelevat tai esiintyvät loukkaantuneena (Niittykangas 2022; Setälä 2022). Osittain siihen kannustaa vallitseva lajikkulttuuri, jossa kipeänä tai loukkaantuneena esiintymistä saatetaan ihannoida (Niittykangas 2022), mutta osittain myös heikko taloudellinen tilanne pakottaa esiintymään, sillä esityksen peruminen johtaa tulojen menettämiseen (Setälä 2022). Lisäksi loukkaantumisia peitellään Cayrolin ym. (2019) ja Longin ym. (2011, 203) mainitsemista syistä (Niittykangas 2022) sekä sen vuoksi, ettei haluta menettää omaa asemaa ryhmässä (Setälä 2022).

4 Projektin tavoite ja tarkoitus

Kehittämiprojektin tavoitteena oli auttaa sirkusalan opiskelijoita löytämään keinoja oman kehon tuntemiseen, terveyden ja tulevan työkyvyn edistämiseen ja vammojen ennaltaehkäisemiseen sekä edistää fysioterapian opiskelijoiden ammatillista osaamista tarjoamalla mahdollisuus harjoitella mm. havainnoimiseen, liikkeen analysoimiseen, tutkimiseen sekä ohjaamiseen ja neuvontaan liittyviä taitoja paljon liikkuvan, spesifejä tarpeita omaavan kohderyhmän, kuten sirkusopiskelijoiden, näkökulmasta. Kehittämiprojektin tarkoituksena oli rikastaa fysioterapian ja sirkuksen koulutusohjelmien välistä yhteistyötä sekä sen sisältöä nykyisen toiminnan osa-alueilla tai osassa niitä niin, että opiskelijat oppivat toisiltaan vuorovaikutteisesti. Palvelumuotoilun tuplatimantti -mallin mukaisesti kehittämisen kohde tarkentui kehittämisprosessin aikana sirkuksen lajiymmärryksen parantamiseksi vuorovaikutteisesti yllä mainittuihin projektin tavoitteisiin ja tarkoitukseen sopien.

5 Palvelumuotoilu kehittämismenetelmänä

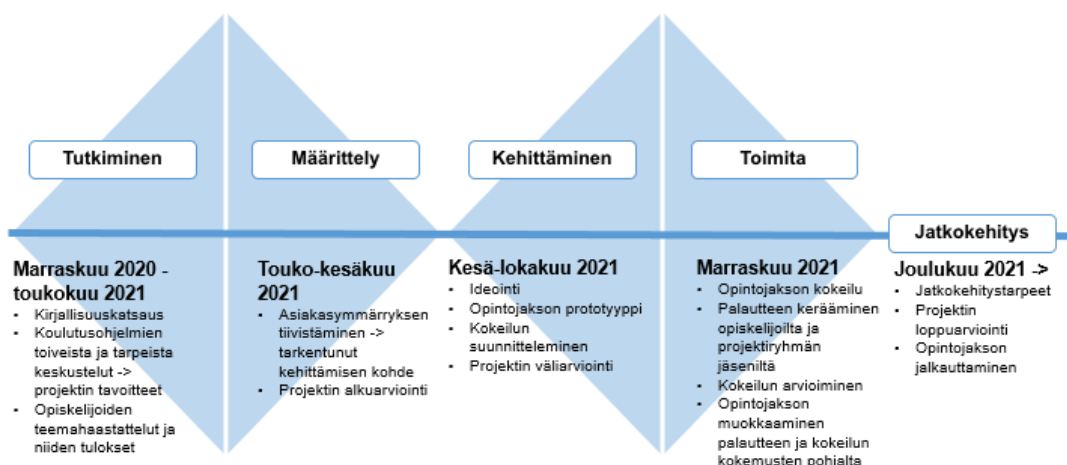
Projektin pääkehittämismenetelmänä käytettiin palvelumuotoilua, joka on käyttäjäkeskeinen (Mager 2008, 355), yhteiskehittämiseen pohjautuva menetelmä (Miettinen 2011, 77–83) jo olemassa olevien ja uusien palveluiden kehittämiseen (Mager 2008, 355; Miettinen 2011, 78). Lisäksi sen avulla voidaan löytää sellaisia loppukäyttäjien tarpeita, joihin ei ole aiemmin vastattu (Miettinen 2011, 31). Palvelumuotoilussa ideana on ymmärtää ensin loppukäyttäjien tarpeita ja odotuksia (Miettinen 2011, 31; Tuulaniemi 2011, 71–72), minkä pohjalta palvelua pyritään kehittämään niin, että se on loppukäyttäjän näkökulmasta hyödyllinen sekä käyttökelpoinen ja samalla vastaa palvelua tuottavan organisaation tarpeisiin ollen tehokas ja omaperäinen (Mager 2008, 355). Tämän perusteella kehittämissuunnitelmassa pyrittiin huomioimaan aihepiiriä koskevan tutkimustiedon lisäksi sekä koulutusohjelmien että loppukäyttäjiksi määriteltyjen koulutusohjelmien opiskelijoiden tarpeet ja toiveet.

Kehittämisprosessia kuljetettiin eteenpäin tiimityöskentelyn avulla.

Tiimityöskentelyä on kuvattu yhteistyöksi, jossa tiimin jäsenet työskentelevät yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi (Parker 2008, 13; Spiik 1999, 29) toistensa osaamista täydentäen (Koivisto ym. 2017 Katzenbachiin ja Smithiin 1993 viitaten). Kehittämissuunnitelmassa tiiminä toimi projektiryhmä ja tiimityöskentely toteutettiin Parkerin (2008, 7 ja 20) mukaisesti säännöllisten etäkokousten avulla, jossa keskusteltiin yhteisistä asioista ja tehtiin päätöksiä projektin etenemiseen liittyen.

6 Projektin eteneminen tuplatimantti -mallia käyttäen

Kehittämiprojekti eteni Design Councilin lanseeraaman tuplatimantti -mallin mukaisesti (kuva 3). Prosessi alkoi kehittämistarpeen eli haasteen määrittelyvaiheella ja sitä seuranneella tutkimisvaiheella, jonka aikana selvitettiin projektin eri osapuolten tarpeet ja toiveet, tavoitteena saavuttaa ymmärrys palvelun käyttäjistä. Määrittelyvaiheessa saavutettu ymmärrys palvelun käyttäjistä tiivistettiin ja haaste määriteltiin uudestaan. Sitä seuranneessa kehittämissä vaiheessa ideoitii ratkaisuja uudelleen määriteltyyn haasteeseen, tehtiin koemalli eli prototyyppi koulutusohjelmien yhteisestä opintojaksosta ja testattiin sen toimivuutta käytännön kokeilun kautta. Viimeisessä, toimita -vaiheessa muokattiin opintojaksoa toimivammaksi kokeilun herättämien ajatusten ja kerätyn palautteen perusteella. (Design Council 2021.)



Kuva 3. Kehittämiprojektin eteneminen tuplatimantti -mallin avulla kuvattuna.

6.1 Asiakasymmärryksen kartuttaminen

Tutkimisvaiheessa pyritään saavuttamaan mahdollisimman kattava ymmärrys kehittävä palvelun käyttäjistä (Design Council 2021) eli koulutusohjelmista ja heidän opiskelijoistaan. Sen aikana rakennetaan ymmärrystä palvelusta kokonaisuudessaan ja etsitään kehittämisen mahdollisuuksia käyttäjien

näkökulmasta oleellisimmista palvelun kehitys- tai ongelmakohdista (Miettinen 2011, 80–81). Asiakasymmärryksen kartoittaminen aloitettiin tekemällä sirkusvammoja ja niiden ennaltaehkäisemistä koskeva kirjallisuuskatsaus, jonka tulokset muodostavat osan tietoperusta -luvusta. Asiakasymmärryksen syntyminen vaatii keskustelemista ja ajan viettämistä loppukäyttäjien kanssa (Design Council 2021). Tämän vuoksi kirjallisuuskatsauksen tekemisen jälkeen keskusteltiin projektiryhmän jäsenten kanssa molempien koulutusohjelmien projektin aihepiiriin liittyvistä tarpeista ja toiveista. Käytyjen keskustelujen yhteydessä tehtiin tavoitekartoitusta Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun -oppaan (2021, 17) mukaisesti (liite 1), jonka pohjalta muodostettiin kehittämisprojektille tavoite ja tarkoitus. Lopuksi asiakasymmärrystä laajennettiin vielä tekemällä opiskelijoille teemahaastattelut. Haastattelut sopivat asiakasymmärryksen selvittämiseen (Tuulaniemi 2011, 146) ja niiden tarkoituksena oli syventää ymmärrystä siitä, minkälaisia tekijöitä löytyy hyödylliseksi koetun fysioterapian- tai muun harjoittelunohjaustilanteen taustalta sirkuksen ja fysioterapian opiskelijoiden näkökulmasta.

6.1.1 Teemahaastatteluiden tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Fysioterapian opiskelijoiden osalta teemahaastattelun tavoitteena oli kartoittaa heidän kokemuksiaan käytännön harjoitteluun, työharjoittelussa oppimiseen sekä ammatilliseen kehittymiseen liittyen ja selvittää, minkälaisen tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapiaan liittyvien asioiden harjoittelu koettiin tarpeelliseksi aktiivisesti liikkuvien henkilöiden osalta. Sirkusopiskelijoiden teemahaastattelun tavoitteena oli puolestaan kartoittaa heidän kokemuksiaan fysioterapiakäyntiin tai harjoittelunohjaustilanteisiin liittyen sekä selvittää, minkälaiset harjoitteluun, kehon toimintaan tai hyvinvointiin liittyvät asiat askarruttivat tai aiheuttivat haasteita. Tämän pohjalta tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Minkälaiset asiat tai toimintatavat sirkusopiskelijat kokevat hyödyllisiksi tai hyödyttömiksi oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta fysioterapiakäynnillä tai vastaavissa harjoittelunohjaustilanteissa?

2. Mihin kehonhuoltoon, harjoitteluun ja omaan hyvinvointiin liittyviin asioihin sirkusopiskelijat kokevat tällä hetkellä tarvitsevansa lisää ohjausta, osaamista, tietoa tai tukea?
3. Minkälaiset asiat tai toimintatavat fysioterapian opiskelijat kokevat hyödyllisiksi tai hyödyttömiksi oman oppimisen ja ammatillisen kehittymisen kannalta työharjoittelun käytännön tilanteissa?
4. Mitkä ovat ennaltaehkäisevään tuki- ja liikuntaelämistön fysioterapiaan liittyviä asioita, joiden harjoittelemista tai oppimista fysioterapian opiskelijat pitävät tällä hetkellä itselleen tärkeänä aktiivisesti liikkuvien henkilöiden osalta?

6.1.2 Teemahaastatteluiden toteutus

Teemahaastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluna etäyhteydellä.

Teemahaastattelu menetelmänä antoi mahdollisuuden selvittää vuorovaikutteisesti keskustellen haastateltavien antamia tulkintoja, merkityksiä ja käsityksiä (Puusa & Juuti 2020) hyödylliseksi koetusta fysioterapia- tai muusta harjoittelunohjaustilanteesta, mikä sopi yhteen palvelumuotoilun menetelmällisten tavoitteiden kanssa. Palvelumuotoiluprosessiin liittyvät haastattelut tehdään yleensä kasvokkain (TiSDD 2021b) haastateltavan arkiympäristössä luontevan vuorovaikutuksen saavuttamiseksi (Tuulaniemi 2011, 146–148) ja haastateltavan eleiden havainnoimiseksi (TiSDD 2021b). Haastatteluhetkellä vallinneen koronatilanteen vuoksi haastattelut toteutettiin kuitenkin etäyhteydellä, mikä on Puusan ja Juutin (2020) sekä TiSDD:n (2021b) mukaan mahdollista. Ryhmässä toteutettu haastattelu puolestaan mahdollisti tiedon saamisen useammalta henkilöltä samaan aikaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) sekä ryhmän jäsenten yhteisen näkemyksen nousemisen esille tutkittavasta asiasta yksilöhaastattelua paremmin (Puusa & Juuti 2020). Lisäksi ryhmähaastattelun arvioitiin aktivoivan haastateltavia keskusteluun paremmin sekä tuntuvan luontevammalta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006), kuin yksilöhaastattelun etäyhteyden välityksellä, opiskelijoille vieraan haastattelijan kanssa.

Haastattelun teemojen rakentamisen tukena käytettiin CIT -menetelmää (Critical Incident Technique), jolla tavoiteltiin erittäin merkitykselliseksi tai merkityksettömiksi koettujen tapahtumien taustalla olevien asioiden tai toimintatapojen löytämistä (Flanagan 1954) fysioterapia- tai harjoituksenohjaustilanteissa. Menetelmän on ajateltu nostavan esille niitä tekijöitä, jotka saavat haastateltavat kokemaan tilanteen erittäin positiivisena tai negatiivisena (Vanhanen 2017, 33). Nämä ”totuuden hetket” puolestaan auttavat kehittämiskohteen tarkentamisessa (Miettinen 2011, 80–81). Sirkusopiskelijoiden haastattelussa teemat laajennettiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä yleisesti harjoittelun ohjaustilanteisiin, koska kaikilla haastateltavilla ei voitu olettaa olevan kokemuksia fysioterapiasta. Samoin fysioterapian opiskelijoiden haastatteluissa teemat liittyivät aktiiviliikkujiin ja ennaltaehkäisevään fysioterapiaan yleisesti, koska sirkuksen harjoittajien oletettiin olevan vieras asiakasryhmä suurimmalle osalle fysioterapian opiskelijoita. (Liite 2.)

Teemahaastattelut toteutettiin erikseen fysioterapian ja sirkuksen opiskelijoista muodostetuille ryhmille. Haastateltavaksi valikoitui Puusan ja Juutin (2020) mukaisesti harkinnanvarainen näyte eli joukko opiskelijoita, joilla on kokemusta fysioterapia- tai harjoittelunohjaustilanteesta joko sen toteuttajana tai osallistujana. Fysioterapian opiskelijat valittiin haastatteluun fysioterapeuttikoulutuksen koulutusvastaavan ja opetusfysioterapeutin kautta SUN -klinikalla kyseisellä hetkellä työharjoittelussa olleista opiskelijoista. Sirkuksen opiskelijat puolestaan rekrytoitiin ottamalla sähköpostitse yhteyttä kaikkiin 3. ja 4. vuosikurssin opiskelijoihin.

Teemahaastatteluihin osallistui yhteensä kuusi fysioterapian ja kaksi sirkuksen opiskelijaa. Fysioterapian opiskelijat haastateltiin kahdessa kolmen opiskelijan ryhmässä. Ensimmäiseksi haastatelluilla fysioterapian opiskelijoilla oli enää puoli vuotta opintoja jäljellä, ja he olivat osallistumassa samana keväänä sirkuksen valintakoetyöskentelyyn. Jälkimmäisen fysioterapian opiskelijoiden ryhmän opinnot olivat puolestaan alkuvaiheessa, ja heillä oli vasta yksi fysioterapian työharjoittelu tehtynä. Sirkuksen harjoittajien kanssa

työskenteleminen oli kaikille fysioterapian opiskelijoille vierasta, eikä suurin osa haastatelluista fysioterapian opiskelijoista ollut tehnyt fysioterapiaa aktiivisesti liikkuvien henkilöiden kanssa. Sirkuksen opiskelijat haastateltiin yhdessä ryhmässä pienen tutkittavien määrän vuoksi. Molemmat haastateltavat olivat saman vuosikurssin opiskelijoita, ja he olivat työskennelleet alalla jo ennen opintoihin hakeutumista. Heidän pääalajinsa olivat osittain samanlaiset ja he olivat samaa sukupuolta. Lisäksi heillä molemmilla oli omakohtaista kokemusta fysioterapiakäynneistä aiempiin loukkaantumisiin tai kiputiloihin liittyen.

Haastattelujen aineiston analysoimiseen käytettiin sisällönanalyysiä, joka sopii monenlaiseen laadulliseen tutkimukseen (Puusa & Juuti 2020). Nauhoitetut haastattelut litteroitiin, minkä jälkeen aineisto analysoitiin teoriasidonnaisesti (abduktiivisesti) aineistoa ja teoritietoa hyödyntäen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Alkuperäiset ilmaisut teemoiteltiin haastattelun teemojen alle ja pelkistettiin yksittäisiksi ilmaisuiksi. Pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin samanlaisuuden perusteella alakategorioiksi, joita yhdisteltiin samankaltaisen asiasisällön perusteella yläkategorioiksi ja lopulta kokonaisuutta kuvaavaksi kategoriaksi, eli vastaukseksi tutkimuskysymykseen (liite 3), osittain teoritietoa hyödyntäen. (Puusa & Juuti 2020.)

6.1.3 Teemahaastatteluiden tulokset

Teemahaastatteluiden tulokset on esitetty alla niiltä osin, kuin niitä hyödynnettiin kehittämisprojektin haasteen kiteyttämisessä. Kokonaisuudessaan tulokset ovat luettavissa liitteessä 4, jossa ne on ryhmitelty tutkimuskysymyksittäin kummankin koulutusohjelman opiskelijoiden osalta.

Molempien koulutusohjelmien opiskelijoiden haastatteluista ilmeni tarve sirkusharjoittelun tai yleisesti aktiiviliikkujien lajien ymmärtämiseen ja lajianalyysin hahmottamiseen. Sirkuksen opiskelijoiden näkökulmasta terveysalan ammattilaisen ymmärrys heidän lajeistaan ja sitä kautta syntyvä kokemus asiantuntijuudesta vaikuttaa olevan merkittävässä asemassa fysioterapiakäynnin tai muun harjoittelunohjaustilanteen hyödylliseksi

kokemisen kannalta. Sirkusharjoittelua ja -lajeja ymmärtävän terveystieteen ammattilaisen koetaan pystyvän ohjeistamaan harjoittelussa henkilökohtaisesti ja antamaan tilanteeseen sopivia, yksilöllisiä harjoitteita terveystieteen ongelmien ratkaisemiseksi. Fysioterapian opiskelijat puolestaan kokivat oppimisen tarpeita aktiiviliikkujan tutkimiseen ja havainnoimiseen, kliinisen päättelyyn sekä asiakkaan ohjaamiseen liittyen. Opiskelijat nostivat esille tarpeen ymmärtää liikkujan lajia ja lajivaatimuksia, jotta voivat miettiä havainnoimista sekä löydösten merkityksellisyyttä lajin harjoittajan näkökulmasta. Tämän koettiin edistävän olennaisiin asioihin tarttumista sekä omien ohjeiden perustelemista asiakkaalle. Lisäksi lajin ja lajianalyysin tuntemisen voi ajatella tukevan varmuuden tunteen kehittymistä, mitä fysioterapian opiskelijat pitivät tärkeänä omaa oppimista edistävänä tekijänä harjoittelunohjaustilanteissa.

Haastatteluissa ilmeni myös muita opiskelijoiden oppimisen tai tuen tarpeita, jotka pyrittiin huomioimaan kehitettävän opintojakson suunnittelussa. Sirkuksen opiskelijat nostivat esille terveenä ja työkykyisenä pysymisen. He pitivät oman kehon kuuntelua keinona ehkäistä vammoja, mutta totesivat, etteivät välttämättä osaa kiinnittää huomiota kaikkiin harjoittelun tai terveyden ja hyvinvoinnin kannalta oleellisiin asioihin, vaan niitä voisi nostaa heille esille. Sirkuksen opiskelijat pitivät kehonhuollon opintoja tärkeinä, mutta samalla toivoivat monipuolisuutta kehonhuoltomenetelmiin ja kehonhuollon toteuttamista osittain yksilöllisemmin, lajitarpeet huomioiden. Fysioterapian opiskelijat taas kaipaavat ”oikeiden” asiakkaiden (eli asiakkaiden, jotka eivät ole opiskelijoina samassa koulutusohjelmassa) kanssa työskentelyä sekä lisää tekemisen mahdollisuuksia opintoihin teoriaopetuksen tueksi. Ennaltaehkäisevä fysioterapia oli opiskelijoille vieraampi aihepiiri, ja he toivoivat ennaltaehkäisevän näkökulman näkymistä nykyisten opintojaksojen sisällä kattavammin, sillä oppilaitoksen ulkopuolisten tahojen kanssa tehtäviin projekteihin ei välttämättä uskalleta osallistua riittävästi koetun oman osaamisen takia. Lisäksi fysioterapian opiskelijat kokivat oppimista edistäväksi riittävä tuen, turvan ja varmuuden tunteen syntyminen asiakastilanteissa, mikä pyrittiin huomioimaan yhteisen opintojakson suunnittelemisessa.

6.2 Asiakasymmärryksen tiivistäminen

Määrittelyvaiheessa tarkennetaan kehittämisen kohde eri lähteistä kootun asiakasymmärryksen tiivistämisen pohjalta (Design Council 2021) eli päätetään, mitä ollaan kehittämässä ja kenelle (Miettinen 2011, 81). Tähän tarkoitukseen kehittämissuunnitelmassa sovellettiin samankaltaisuuskaaviota, jonka tavoitteena on Tuulaniemen (2011, 154) mukaan ryhmitellä samankaltaisia tutkimustietoa yhteisen teeman alle ja lopulta nostaa esiin suurempia asiakokonaisuuksia. Samankaltaisuuskaaviota ei tehty visuaalisesti post-it lapuilla kuten Miettinen (2011, 75) ohjeistaa, mutta teemahaastatteluiden keskeisiä tuloksia peilattiin sirkusvammoja ja niiden ennaltaehkäisemistä koskevaan tutkittuun tietoon sekä koulutusohjelmien tarpeisiin ja niiden pohjalta muodostettuihin kehittämissuunnitelman tavoitteisiin. Tämän prosessin tuloksena keskeiseksi, molemmille koulutusohjelmille olennaiseksi, haasteeksi kiteytyi sirkuksen lajiymmärryksen parantaminen.

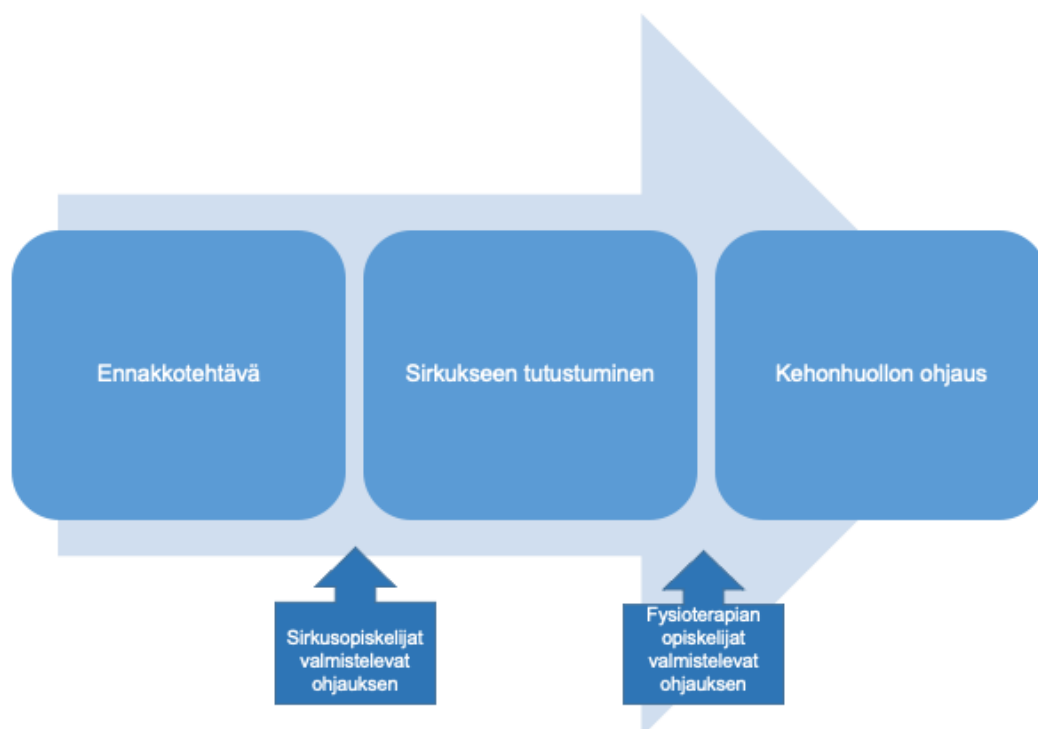
Lajiymmärryksellä tarkoitetaan tässä yhteydessä sirkuksen lajiperheiden ja toimintakulttuurin tuntemista, kykyä pohtia eri sirkuslajien laji vaatimuksia ja tehdä lajiantalyysiä sekä osaamista hyödyntää edellä mainittua oman ammattialan vaatimalla tasolla vammojen ennaltaehkäisemiseen ja terveyden edistämiseen. Lajiymmärryksen parantamisen keinoksi valikoitui koulutusohjelmien yhteisen opintojakson kehittäminen. Kehittämissuunnitelman alussa projektiryhmän jäsenten kanssa käydyissä keskusteluissa oli noussut esille ajatus opiskelijoiden yhteisestä tekemisestä ja siitä, että opiskelijat oppivat toinen toisiltaan. Lisäksi tunnistettiin, että molemmilla koulutusohjelmilla oli osaamista samasta aiheesta, mutta eri näkökulmasta. Yhteisen opintojakson kehittämiseen vaikuttivat myös koulutusohjelmien rajalliset resurssit, minkä vuoksi kehitettävä toiminta oli pystyttävä integroimaan osaksi nykyistä opetusta.

Kehitettävän opintojakson tavoitteiksi määriteltiin sirkusopiskelijoiden osalta omaehtoisen sirkusharjoittelua tukevan harjoittelun toteuttamisen valmiuksien ja keinojen lisääminen henkilökohtaiset ominaisuudet ja laji vaatimukset huomioiden. Fysioterapian opiskelijoita koskien tavoitteena oli lisätä heidän

valmiuksiaan sirkusopiskelijoiden ominaisuuksien sekä sirkuslajien vaatimuksien havainnoimiseen ja sitä kautta sirkusharjoittelua tukevien harjoitteiden ohjaamiseen. Nämä opintojakson tavoitteet sopivat yhteen kehittämisprojektin tavoitteiden kanssa ja niihin pyrittiin mahdollisimman vuorovaikutteisen yhteistyön kautta projektin tavoitteiden mukaisesti.

6.3 Uuden ideoiminen

Kehittämisvaihe eteni tiimityön avulla ja sen aikana ideoitiin ratkaisuja kiteytyneeseen haasteeseen (Design Council 2021). Ideointi käynnistyi projektipäällikön tekemän alustavan opintojakson kuvauksen ja sisällön pohjalta, jota muokattiin syksyn aikana yhteisissä etäkokouksissa projektiryhmän jäsenten ideoiden ja ajatusten pohjalta, kunnes siihen oltiin tyytyväisiä. Tästä ehdotuksesta tehtiin opintojakson etenemistä (kuva 4) kuvaava prototyyppi, joka havainnollisti ideoitua opintojaksoa konkreettisesti (Miettinen 2011, 131–132).



Kuva 4. Prototyyppi opintojakson etenemisestä.

Opintojakson prototyyppi rakentui kolmesta osiosta: ennakkotehtävästä, sirkukseen tutustumisesta sekä kehonhuollon ohjauksesta. Ennakkotehtävän tarkoituksena oli valmistaa opiskelijoita tuleviin yhteisiin ohjaustilanteisiin ja sen ytimenä olivat sirkuslajeihin tutustuminen sekä lajivaatimuksien ja sirkusvammojen ehkäisemisen pohtiminen oman ammattialan näkökulmasta käsin. Sirkukseen tutustumisen ja kehonhuollon ohjaustilanteet rakennettiin samankaltaisen rungon ympärille, mutta aikataulullisten syiden takia kehonhuollon ohjaus suunniteltiin erikseen sirkuksen 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoille. Yhteisissä ohjaustilanteissa merkittävässä asemassa oli harjoittelu, joka toteutui sirkukseen tutustumisessa sirkusopiskelijoiden ohjaamana sirkusharjoitteluna lajivaatimuksien ymmärtämiseksi ja kehonhuollon ohjauksessa fysioterapian opiskelijoiden ohjaamana sirkusharjoittelua tukevana harjoitteluna. Lisäksi molempiin ohjaustilanteisiin sisällytettiin yhteistä keskustelua, jonka tarkoituksena oli käydä keskustellen läpi harjoitteluun liittyvää perustietoa ja miettiä yhdessä sen sovelluksia sirkukseen.

Havainnollistamisen lisäksi prototyypin avulla oli mahdollista testata opintojakson toimivuutta, kiinnostavuutta ja käytettävyyttä helposti (Tuulaniemi 2011, 195) ennen opintojakson kokeilua. Tämä tehtiin soveltamalla palvelumuotoilussa käytetyn ”walkthrough” -menetelmän ideaa. Opintojakson kulku käytiin projektiryhmän kanssa läpi yksityiskohtaisesti ja pyrittiin havainnoimaan mm. palveliko se kaikkien tavoitteita ja tarpeita, mitkä olivat kriittisimpiä askeleita onnistumisen kannalta ja nousiko esille konkreettisia ongelmakohtia. (TiSDD 2021a.) Tässä yhteydessä kiinnitettiin huomiota opiskelijaryhmien eri kokoisuuteen, mikä koettiin huonosti toimivaksi sirkukseen tutustumisen lajikokeilujen kannalta. Jotta sirkuksen opiskelijoille saataisiin suurempi määrä ohjattavia, päädyttiin rekrytoimaan sähköpostitse vapaaehtoisia fysioterapian opiskelijoita osallistumaan sirkukseen tutustumiseen. Lisäksi sovittiin, että tarvittaessa paikalla olevat projektiryhmän jäsenet ja projektipäällikkö osallistuvat myös lajikokeiluun. Lisäksi tiedostettiin sirkukseen tutustumisen sekä kehonhuollon ohjauksen tiukat aikataulut ja valmistauduttiin siihen, että saattaa olla tarpeen muuttaa suunnitelmaa vielä ohjaustilanteen aikana.

6.4 Kokeilu

Toimita -vaiheen menetelmänä käytettiin kokeilua, mikä mahdollisti kehitetyn opintojakson testaamisen pienimuotoisesti ja ideoiden keräämisen jatkokehittämistä varten (Design Council 2021). Kokeilu kohdennettiin SUN - klinikalla työharjoittelua tai vapaavalintaisia opintoja tekeville, opintojen loppuvaiheessa oleville fysioterapian opiskelijoille sekä kaikille sirkuksen 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoille osana kehonhuollon opintojaksoja. Kokeiluun osallistuvat opiskelijat ja opiskelijaryhmät valittiin yhdessä projektiryhmän jäsenten kanssa sen perusteella, että opintojakson sisältö sopi opiskelijoiden käynnissä oleviin opintoihin ja opiskelijoiden aikataulut olivat sovitettavissa yhteen. Tämän pohjalta kokeiluun osallistui yhteensä 14 sirkuksen 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijaa sekä neljä fysioterapian opiskelijaa, joista yksi teki

vapaavalintaisia opintoja ja kolme SUN -klinikan työharjoittelua. Fysioterapian opiskelijoista kolme oli juuri valmistumassa ja yksi oli 3. vuoden opiskelija.

Opintojakson ensimmäinen osio, ennakkotehtävä, tehtiin ennen marraskuun yhteisiä opetustilanteita. Sen aihepiiri oli sama molempien koulutusohjelman opiskelijoille, mutta sisällössä oli painotuseroja tulevan ammatin näkökulma ja osaamistarpeet huomioiden. Fysioterapian opiskelijat katsoivat ensin videolta lyhyitä esimerkkejä jokaisesta sirkuksen lajiperheestä, minkä jälkeen he pohtivat kahden valitsemansa lajin tai lajiperheen lajivaatimuksia. Lisäksi heidän tuli selvittää kirjallisuuden pohjalta tyypillisimmät sirkusvammat, niiden riskitekijät ja pohtia keinoja sirkusvammojen ehkäisemiseksi. Sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijat puolestaan pohtivat, minkälaisia fyysisiä ominaisuuksia vaaditaan omien lajien tekemiseen ja sirkuksen 1. vuosikurssin opiskelijat tekivät tehtävän yleisesti sirkusta ajatellen, koska he eivät olleet vielä tehneet lajivalintoja. Tämän jälkeen sirkuksen opiskelijat selvittivät tyypillisimmät sirkusvammat ja niiden riskitekijät kirjallisuuden avulla ja peilasivat niitä suhteessa omaan kehoonsa. Lopuksi sirkuksen opiskelijat miettivät mahdollisia keinoja omatoimiseen sirkusvammojen ehkäisemiseen ja terveyden edistämiseen. Ennakkotehtävän toteutuksessa huomioitiin koulutusohjelmien erilaiset toiveet tehtävän palautustavasta. Sirkuksen opiskelijat tekivät tehtävänsä kirjallisesti ennen syyslomaa ja fysioterapian opiskelijat tekivät sen suullisesti opetusfysioterapeutin kanssa vasta työharjoittelun alettua eli 1–2 viikkoa ennen sirkukseen tutustumista.

Opintojakson toisessa osiossa, sirkukseen tutustumisessa, oli paikalla 11 sirkuksen ja viisi fysioterapian opiskelijaa, joista yksi osallistui toimintaan vapaaehtoisesti sähköpostitse tehdyn rekrytoinnin kautta. Lisäksi paikalla olivat projektiryhmästä sirkuskoulutuksen vastaava lehtori ja opetusfysioterapeutti sekä kehittämisprojektin projektipäällikkö. Sirkukseen tutustuminen koostui yhteisestä esittäytymisestä ja kehittämisprojektin pääkohtien avaamisesta lyhyesti, lajikokeiluista sirkusopiskelijoiden ohjaamana sekä yhteisestä loppukeskustelusta, jonka tavoitteena oli purkaa ennakkotehtävää ja saada opiskelijoita jakamaan ajatuksiaan siitä, minkälaisia ominaisuuksia tarvitaan

kunkin lajiperheen lajien tekemiseen ja mitkä kehonosat kuormittuvat tai työskentelevät kyseisen lajiperheen lajeja tehtäessä. Sirkusharjoittelu sisälsi yhteisen alkulämmittelyn, minkä jälkeen fysioterapian opiskelijat pääsivät kokeilemaan jokaiseen sirkuksen lajiperheeseen (tasapainolajit, ilma-akrobatia, jongleeraus ja esinemanipulaatio sekä akrobatia) kuuluvia lajeja. Opetusfysioterapeutti ja kehittämisprojektin projektipäällikkö osallistuivat sekä alkulämmittelyyn että lajikokeiluihin ohjattavien määrän kasvattamiseksi.

Sirkusharjoittelu vei odotettua enemmän aikaa, minkä vuoksi sirkuksen lajivaatimuksia pohtivaa loppukeskustelua lyhennettiin. Suunniteltuja pitchauksia lajiperheistä ei ehditty tekemään ja keskustelu toteutettiin suunnitelmasta poiketen suoraan yhdessä ryhmässä projektipäällikön ja sirkuskoulutuksen vastaavan lehtorin ohjaamana. Keskustelun tuotoksia ei myöskään työstetty fläppitaululle, mutta projektipäällikkö kirjasi esille nousseet ajatukset tietokoneelle fysioterapian opiskelijoiden kehonhuollon ohjauksen suunnittelua tukemaan.

Opintojakson viimeiseen osioon, kehonhuollon ohjaukseen, osallistui neljä fysioterapian ja 12 sirkuksen opiskelijaa sekä samat projektiryhmän jäsenet ja projektipäällikkö kuin sirkukseen tutustumisessa. Ohjauksen suunnittelussa hyödynnettiin ennakkotehtävän ja sirkukseen tutustumisen pohjalta syntynyttä tietämystä ja kokemuksia sirkusharjoittelun lajivaatimuksista. Sekä sirkuksen 1. että 2. vuosikurssin opiskelijoiden ohjaustilanteet sisälsivät fysioterapian opiskelijoiden ohjaaman yhteisen alkulämmittelyn, sirkusharjoittelua tukevia lihasvoimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä harjoitteita sekä yhteisen loppukeskustelun. Kehonhuollon ohjauksessa sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijat oli jaettu kahteen ryhmään heidän lajivalintojensa perusteella (ilma-akrobatiaa ja käsilläseisontaa tekevät sekä Cyr -rengasta ja akrobatiaa tai jongleerausta tekevät), jolloin kehonhuollon ohjaus pystyttiin suunnittelemaan lajispesifimmin. Sirkuksen 1. vuosikurssin opiskelijat jaettiin myös kahteen ryhmään ohjauksen ajaksi, mutta ryhmät tekivät samat, yleisesti sirkusharjoittelua tukevat harjoitteet. Projektiryhmän jäsenet tai projektipäällikkö eivät osallistuneet harjoitteluun.

Kehonhuollon ohjaustilanteiden loppukeskustelut toteutettiin ensin vapaamuotoisesti kahdessa pienryhmässä, minkä jälkeen ryhmät koottiin yhteiseen keskusteluun. Pienryhmäkeskustelujen tavoitteena oli jakaa kokemuksia edeltävästä kehonhuollon harjoittelusta sekä pohtia harjoittelun aikana havaittuja haasteita kehon käytössä sirkuksen 1. vuosikurssin opiskelijoiden kanssa. Yhteistä keskustelua jatkettiin sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijoiden kanssa siitä, miten kehonhuollollisia harjoitteita saisi mielekkäästi osaksi arkea ilman harjoittelun kokonaismäärän kasvamista ja siitä, kuinka paljon erilaisia harjoitteita tulisi tehdä halutun ominaisuuden kehittymiseksi. Sirkuksen 1. vuosikurssin opiskelijoiden kanssa sivuttiin edellä mainittua aihetta, mutta yhteisen keskustelun pääaiheena oli se, millaisia keinoin harjoittelun aikana havaitut haasteet voisi huomioida päivittäisessä harjoittelussa. Sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijoiden kanssa käydyn yhteisen keskustelun tuotos dokumentoitiin fläppitaululle, mutta sirkuksen 1. vuosikurssin opiskelijoiden kanssa käytyä keskustelua ei dokumentoitu, koska se eteni hyvin vahvasti projektipäällikön tai projektiryhmän jäsenten ohjaamana.

7 Kehittämiprojektin arvioiminen

7.1 Arvioimisen menetelmät ja eteneminen

Projektin arvioiminen toteutettiin (Björkqvistin 2014) kehittämää 3x3 -mallin runkoa mukaillen sekä projekti- että ohjausryhmän kanssa. Tämän mallin mukaisesti arviointi toteutettiin kolmesti koko projektin aikana; projektin käynnistymisen jälkeen, projektin keskivaiheilla sekä projektin loppuessa (Björkqvist 2014, 28–32). Projektin etenemistä ja tavoitteiden saavuttamista arvioitiin koko kehittämisprosessin ajan laadullisten ja määrällisten mittareiden avulla (Lukka & Häkli 2020, 12). Lisäksi kehittämisprojektin loppuarviointi sisälsi kokeilun arvioimisen, jonka avulla pyrittiin selvittämään, saavutettiinko kehitetyllä opintojaksolla sille asetetut tavoitteet (Suopajarvi 2013, 9) sekä keräämään palautetta opintojakson jatkokehittämisen tueksi.

Kehittämisprosessin ja tavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen käytettiin jokaisella arviointikerralla Innokylän arviointimittaria (liite 5), joka on kehitetty itsearviointin työkaluksi. Mittari koostuu yhdeksästä kehittämistoiminnan keskeistä sisältöä kuvaavasta osiosta, joista jokaisen toteutuminen arvioidaan liikennevaloista tutuilla väreillä. Vihreäksi arvioitujen osioiden ajatellaan olevan ihanteellisessa tilanteessa ja näiltä osin projektissa voidaan edetä, keltaiseksi arvioituihin osioihin tulisi kiinnittää huomiota ja punaiseksi arvioituja osioita tulisi vielä miettiä kunnolla. (Innokylä 2021.)

SWOT -analyysiä voidaan käyttää riskin arvioinnin pohjana (Innokylä 2022), minkä vuoksi sitä käytettiin Innokylän arviointimittarin tukena projektin alku- ja väliarviointien yhteydessä. SWOT -analyysi on menetelmä, jonka avulla pyritään nostamaan esille organisaation ja sen toimintaympäristön muutostekijöitä projektin tavoitteisiin peilaten. Analyysissä muodostetaan nelikenttä, jonka yläosassa esitetään organisaation sisäiset vahvuudet ja heikkoudet ja alaosassa toimintaympäristön mahdollisuudet ja uhat. Heikkouksia pidetään organisaation ominaisuuksina, jotka saattavat haitata tai estää tavoitteiden toteutumisen ja uhkia toimintaympäristön luomina esteinä tavoitteen

saavuttamiselle. (Meristö ym. 2007, 12–13.) SWOT -analyysin esiin nostamat uhat ja heikkoudet tiedostettiin ja ne pyrittiin huomioimaan kehittämisprojektin aikana niin hyvin kuin mahdollista.

Projektin alku- ja loppuarviointiin osallistuivat sekä projekti- että ohjausryhmä. Väliarvioinnissa poikettiin suunnitelmasta ja se tehtiin projektiryhmän kiireisten aikataulujen vuoksi ainoastaan ohjausryhmän kanssa. Lisäksi loppuarviointi tehtiin ohjausryhmässä Innokylän arviointimittarin osalta suullisesti niiltä osin, kuin arvioitavat asiat olivat muuttuneet väliarvioista.

7.2 Kokeilun arvioiminen

Kokeilun arvioimiseksi opiskelijat vastasivat heille laadittuun Webropol -kyselyyn (liite 6) sirkukseen tutustumisen ja kehonhuollon ohjauksen yhteydessä. Kysely sisälsi osiot opintojakson suositteluhaluun, koettuun oppimiseen, toisen koulutusohjelman kanssa työskentelyn mielekkyyteen ja koettuihin kehittämiskohteisiin liittyen, minkä lisäksi opiskelijoilla oli mahdollisuus antaa vapaamuotoista palautetta kokeilusta. Lisäksi sirkukseen tutustumisen ja kehonhuollon ohjauksen aikana havainnoitiin vuorovaikutteisuuden toteutumista. Kokeilussa arvioitaville asioille laadittiin kriteerit, minkä vuoksi niitä voidaan pitää yhtenä projektin tuloksia kuvaavana mittarina (Suopajarvi 2013, 11).

Sirkukseen tutustumista ja kehonhuollon ohjausta koskevien Webropol -vastausten vertailukelpoisuuden vuoksi fysioterapian opiskelijoiden osalta arvioinnissa tarkasteltiin ainoastaan työharjoittelua tekevien vastauksia. Tämän pohjalta Webropol -kyselyn tulokset perustuvat sirkukseen tutustumisen osalta 12 opiskelijan (yhdeksän sirkuksen ja kolmen fysioterapian opiskelijan) ja kehonhuollon ohjauksen osalta 13 opiskelijan (10 sirkuksen ja kolmen fysioterapian opiskelijan) vastauksiin.

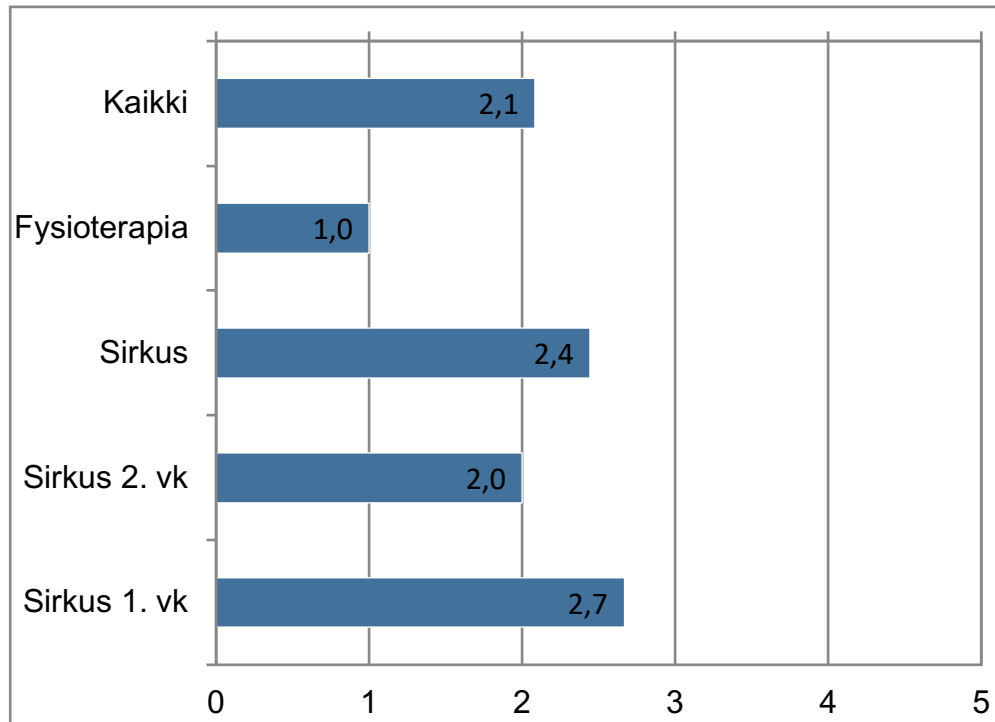
Palvelun käyttäjien kanssa keskustelemalla saadaan parhaiten tietoa kehitetyn palvelun toteutettavuudesta (Miettinen 2011, 140). Tämän vuoksi kokeilun jälkeen keskusteltiin vielä projektiryhmän kesken siihen liittyvistä kokemuksista

ja sen herättämistä ajatuksista. Keskustelun tarkoituksena oli selvittää, millaisena kehitetty opintojakso näyttäytyi koulutusohjelmien näkökulmasta ja koettiin sen eri osiot koulutusohjelmien oppimistavoitteita palvelevina. Lisäksi pyrittiin saamaan tietoa mahdollisista muutostarpeista sekä siitä, kuinka työllistäväksi opintojakson toteuttaminen koettiin ja olisiko sen toteuttamiseen jatkossa resursseja ja halukkuutta.

7.2.1 Opiskelijoiden oppiminen

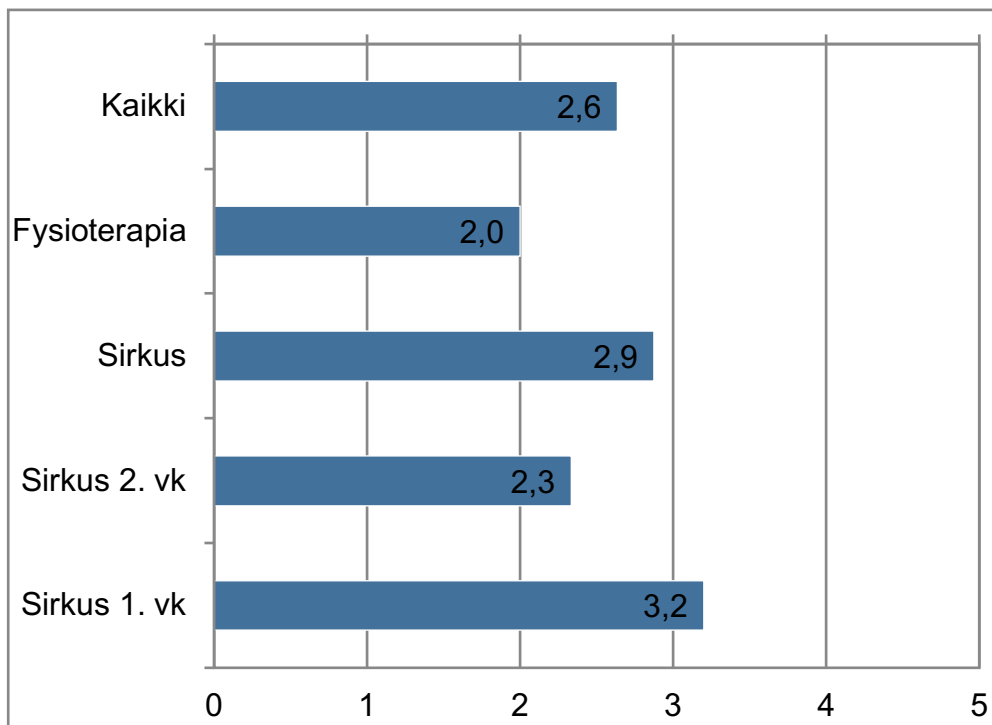
Opiskelijoiden oppimista arvioitiin kullekin opintojakson osiolle määriteltyjen oppimistavoitteiden kautta. Opiskelijat ottivat kantaa näiden tavoitteiden toteutumiseen vastaamalla Webropol -kyselyn Likertin asteikolla (1 = täysin samaa mieltä, 2 = osittain samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = osittain eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä, 0 = en osaa sanoa / en tehnyt tehtävää tai osallistunut opetukseen) esitettyihin väittämiin (liite 6). Vastausten perusteella opintojaksolle asetetut oppimistavoitteet täyttyivät ja oppimista tapahtui jokaisessa opintojakson osiossa. Koetussa oppimisessa oli kuitenkin eroja opintojakson osion, koulutusohjelman ja sirkuskoulutuksen vuosikurssin välillä.

Kaikki opiskelijat kokivat sirkukseen tutustumisen lisänneen tietoisuutta sirkuksen lajivaatimuksista, mutta fysioterapian opiskelijoiden tietoisuus lajivaatimuksista lisääntyi ohjauskerralla sirkuksen opiskelijoita enemmän. Lisäksi sirkuksen 2. vuosikurssinopiskelijat kokivat tietoisuuden lajivaatimuksista lisääntyneen 1. vuosikurssin opiskelijoita enemmän. (Kuvio 1.)



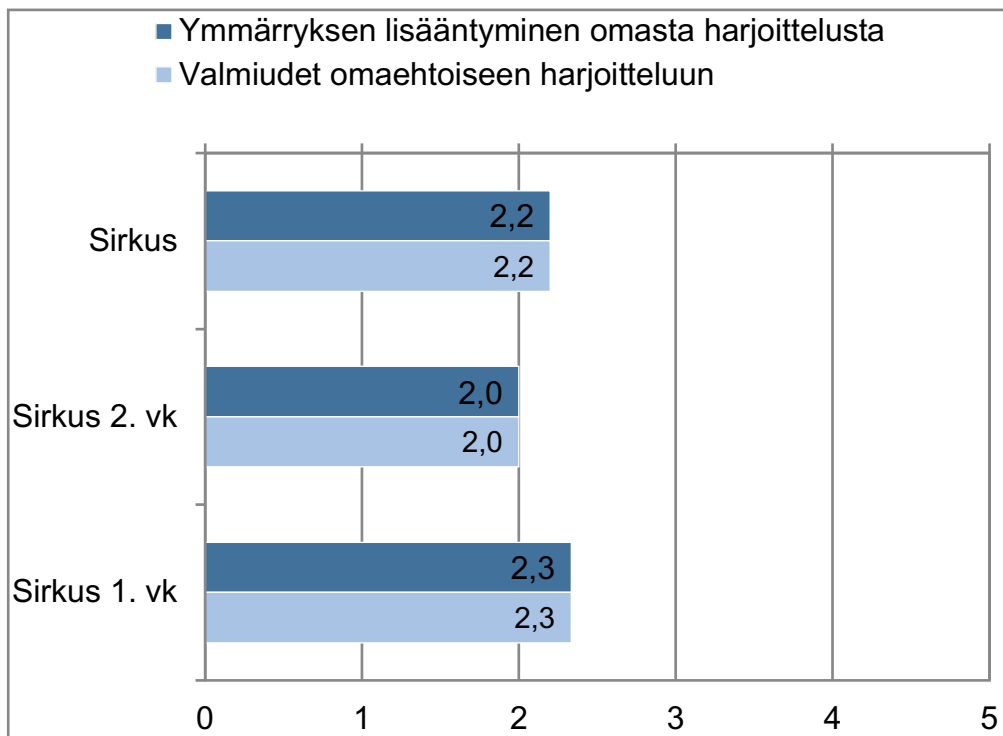
Kuvio 1. Opiskelijoiden tietoisuuden lisääntyminen sirkuksen lajivaatimuksista Likertin asteikolla.

Samoin fysioterapian opiskelijat kokivat ennakkotehtävän oppimista tukevammaksi sirkuksen lajivaatimuksien ymmärtämisen kannalta kuin sirkuksen opiskelijat. Sirkuksen opiskelijoiden vastauksissa oli kuitenkin paljon hajontaa ja vuosikursseittain tarkasteltuna oli havaittavissa, että sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijat kokivat ennakkotehtävän tukeneen oppimista hyvin samalla tavalla kuin fysioterapian opiskelijat, kun taas 1. vuosikurssin opiskelijat kokivat sen tukeneen oppimista vähemmän. (Kuvio 2.)



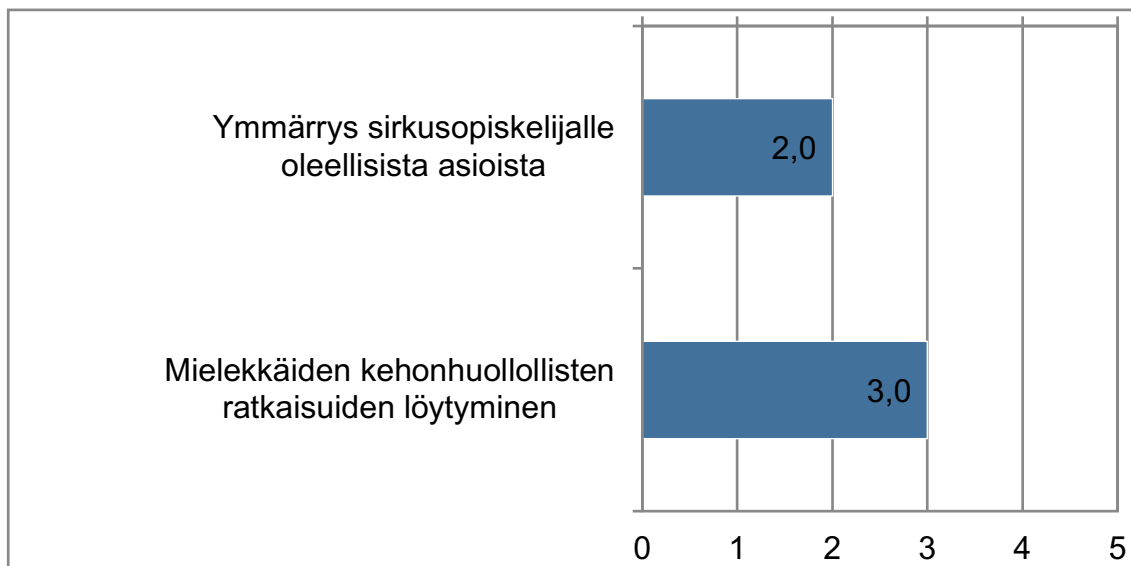
Kuvio 2. Ennakkotehtävän tuki oppimiseen sirkukseen tutustumisessa Likertini asteikolla.

Kehonhuollon ohjauksella opiskelijoiden oppimista arvioivat väittämät oli osittain kohdennettu oman koulutusohjelman ammattitaidon näkökulmaa ajatellen. Molempien koulutusohjelmien opiskelijat kokivat saavuttaneensa suurimman osan heille asetetuista oppimistavoitteista ainakin osittain. Sirkuksen opiskelijat kokivat saaneensa valmiuksia sirkusta tukevan harjoittelun toteuttamiseen osana arkea ja ymmärryksensä kasvaneen siitä, mihin he voisivat harjoitellessaan kiinnittää huomiota terveyden edistämisen näkökulmasta. (Kuvio 3.)



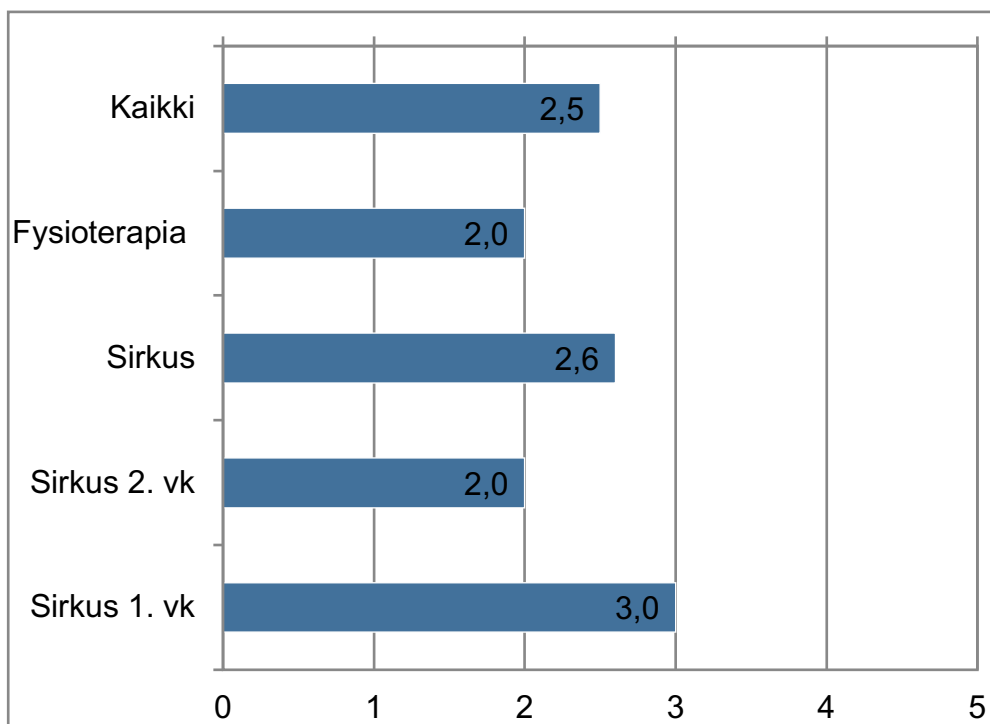
Kuvio 3. Sirkusopiskelijoiden oppiminen kehonhuollon ohjauksen aikana Likertin asteikolla.

Fysioterapian opiskelijat puolestaan kokivat oppineensa kiinnittämään huomiota sirkuksen opiskelijan kannalta olennaisiin asioihin suunnitellessaan ohjausta ja ohjatessaan harjoitteita heille. Kuitenkin keinojen löytäminen kehonhuollollisten harjoitteiden toteuttamiseen osana sirkusopiskelijan arkea jäi vähäisemmäksi ja oppiminen koettiin sen suhteen neutraaliksi. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Fysioterapian opiskelijoiden oppiminen kehonhuollon ohjauksen aikana Likertin asteikolla.

Sekä fysioterapian että sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijat kokivat ennakkotehtävän tukeneen osittain oppimista kehonhuollon ohjauksen aikana, mutta sirkuksen 1. vuosikurssin osalta sen merkitys koettiin muita vähäisemmäksi (kuvio 5).



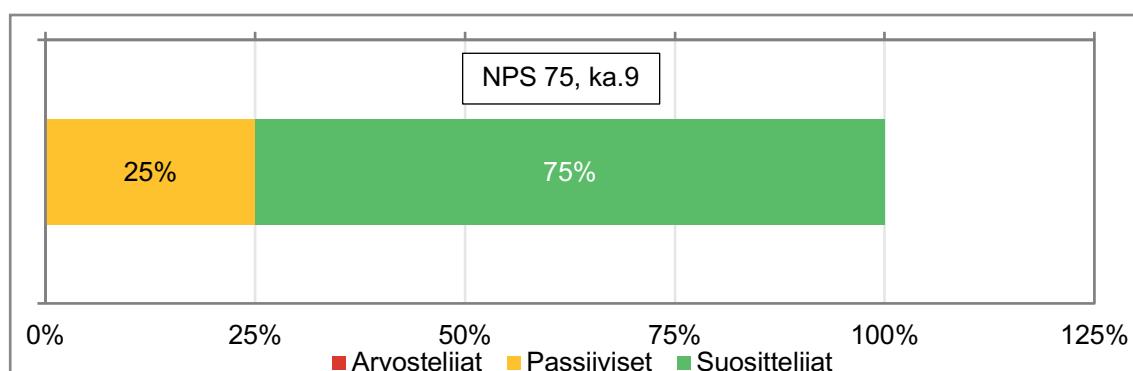
Kuvio 5. Ennakkotehtävän tuki oppimiseen kehonhuollon ohjauksessa Likertin asteikolla.

7.2.2 Suositteluhaluus (NPS) ja muu opiskelijapalaute

NPS -mittari (Net Promoter Score ®) on vuonna 2003 kehitetty yksinkertainen mittari, jolla voidaan mitata asiakaskokemuksen onnistumista asiakkaiden suositteluhaluuden kautta (Saarijärvi & Puustinen 2020). Mittaamiseen käytetään asiakkaan todennäköistä palvelun suositteluhalukkuutta kuvaavaa kysymystä (Saarijärvi & Puustinen 2020), joka opiskelijoiden Webropol -kyselyssä esitettiin muodossa ”Suositteletko järjestettyä tutustumispäivää / kehonhuoltopäivää sisällön puolesta muille oman koulutusohjelmasi opiskelijoille?”. Vastaukseksi annetaan arvosana 0–10 väliltä, minkä pohjalta vastaajat luokitellaan arvostelijoiksi (arvosanat 0–6), neutraaleiksi (arvosanat 7–8) ja suosittelijoiksi (arvosanat 9–10) (Tuulaniemi 2011, 241). Jakamalla suosittelijoiden ja arvostelijoiden erotus vastaajien kokonaismäärällä ja kertomalla tämä tulos 100:lla, saadaan lopullinen NPS -arvo (Tuulaniemi 2011, 242) -100 ja 100 väliltä (Trustmary team 2021). Sen pohjalta olisi oleellista

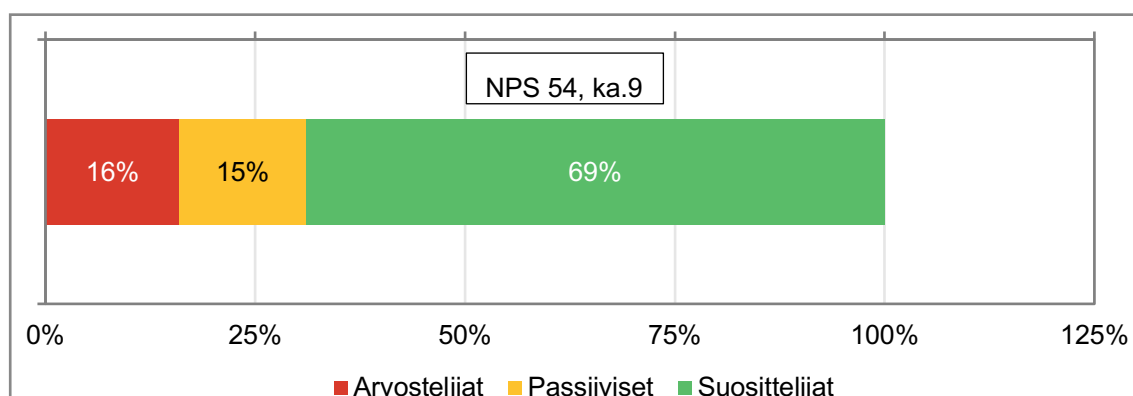
pyrkii kehittämään toimintaa niin, että arvostelijoiden ja neutraaleiden asiakaskokemusta saadaan muuttumaan positiivisemmaksi (Korkiakoski 2019, 86–87).

Webropol -kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa oli valmiita suosittelemaan toteutunutta jaksoa muille oman koulutusohjelmansa opiskelijoille. NPS -mittarilla arvioituna sirkukseen tutustumisen arvoksi saatiin 75 (sirkuksen opiskelijat NPS 78 ja ka. 9, fysioterapian opiskelijat NPS 67 ja ka. 9), eikä yksikään opiskelijoista suhtautunut päivään arvostelevasti. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Kaikkien opiskelijoiden suosittelemuus sirkukseen tutustumista koskien.

Kehonhuollon ohjausta koskien NPS -arvoksi saatiin 54 (sirkuksen opiskelijat NPS 70 ja ka. 9, fysioterapian opiskelijat NPS 0 ja ka. 8) ja kummankin koulutusohjelman opiskelijoista osa kuului arvostelijoihin (kuvio 7).

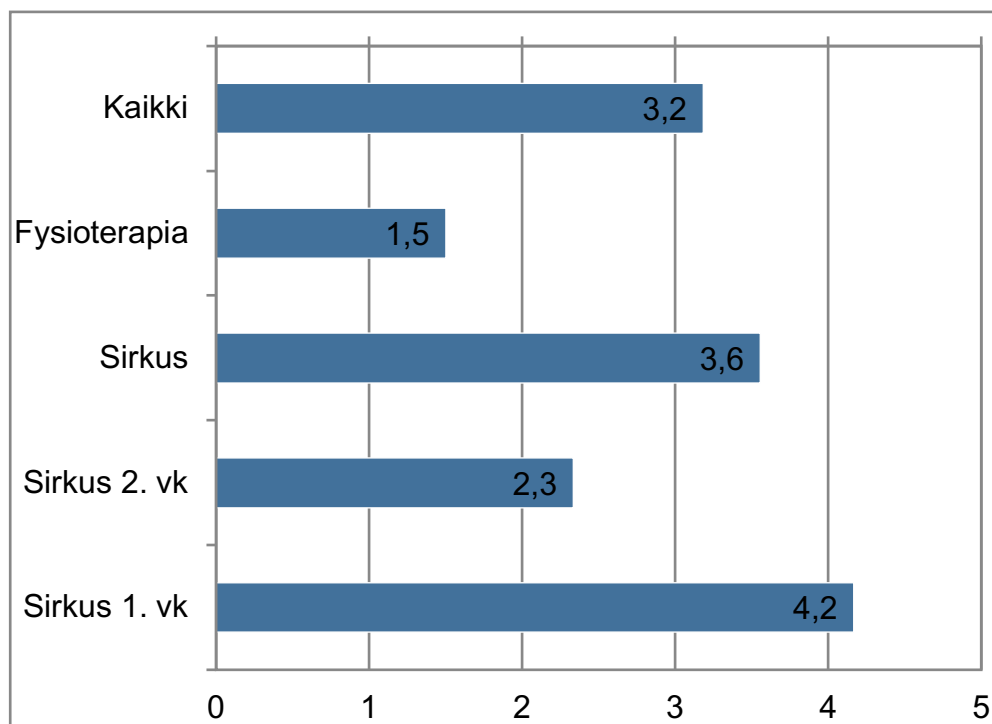


Kuvio 7. Kaikkien opiskelijoiden suosittelemuus kehonhuollon ohjausta koskien.

Molempien ohjaustilanteiden kaikkien NPS -arvojen keskiarvo oli kuitenkin 9. NPS -arvojen mukaan fysioterapian opiskelijat suhtautuivat kriittisemmin molempiin ohjaustilanteisiin. Keskiarvojen perusteella tarkasteltuna suurta eroa eri koulutusohjelman opiskelijoiden antamien arvosanojen välillä ei kuitenkaan ollut.

Yleispäteviä viitearvoja NPS -arvoille ei ole luotu, vaan ne vaihtelevat toimialakohtaisesti (Trustmary team 2021). Esimerkiksi Helsingin kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan NPS -arvoksi on mitattu 40 (Helsingin kaupunki 2019) ja fysioterapia-alan toimijoiden saamat NPS -arvot puolestaan ovat vaihdelleet 52-78 välillä toimipisteestä riippuen julkisessa terveydenhuollossa (Tampereen kaupunki 2021) yksityisten fysioterapiapalveluiden NPS -arvojen ollessa yli 90 (Fysios 2020; Mehiläinen 2021). Yleisesti, kuitenkin kaikkien positiivisten NPS -arvojen ajatellaan olevan hyviä ja yli 50 arvoja pidetään erinomaisina (Tuulaniemi 2011, 242). Tämän perusteella opintojaksoa voidaan pitää onnistuneena.

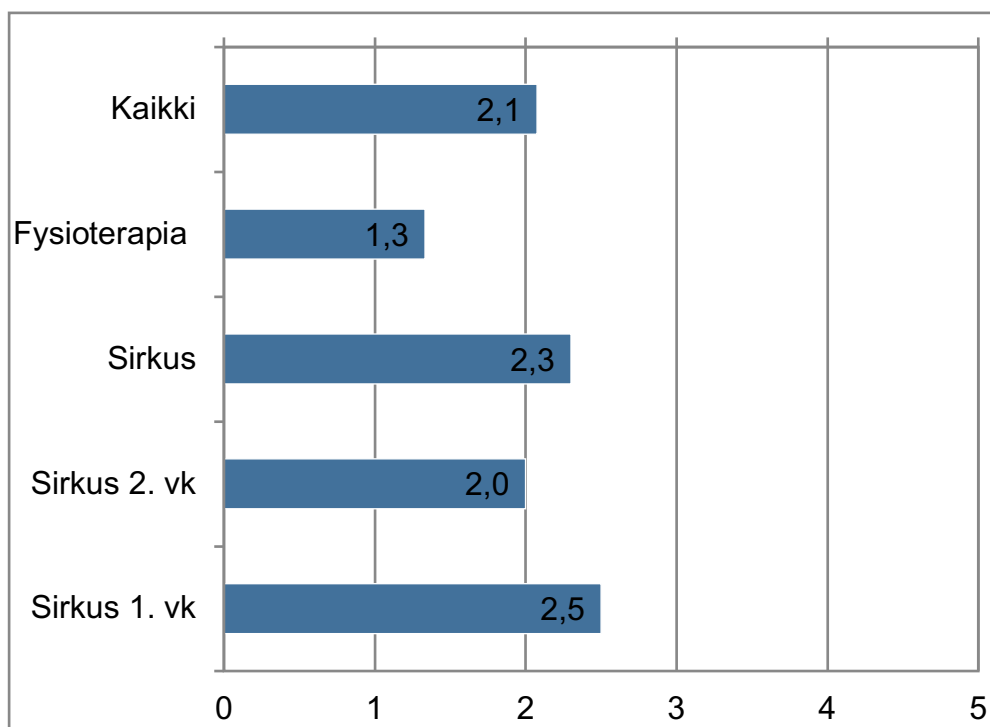
Opintojaksoa koskeva opiskelijapalaute oli pääosin positiivista ja sen järjestämistä kiiteltiin Webropol -kyselyn avointen kysymysten perusteella. Vastauksissa painottuivat kuitenkin hieman eri asiat koulutusohjelmasta riippuen. Sirkukseen tutustumisen osalta sirkuksen opiskelijat kokivat suurimmaksi anniksi uusien henkilöiden kohtaamisen ja toisiin tutustumisen sekä opettamisen harjoittelemisen. Fysioterapian opiskelijat puolestaan pitivät lajeihin tutustumista ja niiden vaikeus- ja vaatimustason hahmottamista ohjauskerran suurimpana antina. Negatiivista palautetta tuli vähän ja se koski ”small-talkin” vähäisyyttä, yksittäisten harjoitteiden yksipuolisuutta ja pitkää ohjausaikaa lajipisteissä. Sirkukseen tutustumisen aikana fysioterapian ja sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijat kokivat työskentelyn toisen koulutusohjelman opiskelijoiden kanssa hyödylliseksi, kun taas sirkuksen 1. vuosikurssin opiskelijat olivat osittain eri mieltä toisen koulutusohjelman opiskelijoiden kanssa työskentelyn hyödyllisyydestä (Kuvio 8).



Kuvio 8. Toisen koulutusohjelman kanssa työskentelyn hyödyllisyys sirkukseen tutustumisessa Likertin asteikolla.

Samoin kehonhuollon ohjausta koskeva palaute oli pääosin positiivista ja molempien koulutusohjelmien opiskelijat pitivät arvokkaana toisten kohtaamista sekä yhdessä harjoittelemista. Avointen kysymysten vastauksissa korostui kuitenkin eri koulutusohjelmien opiskelijoiden ammatillinen ajattelu. Sirkuksen opiskelijat pitivät ohjauksen suurimpana antina oman harjoittelun kehittämiseen liittyviä asioita, kuten oman harjoitusohjelman täydentymistä olkapäähän tai alaraajoihin kohdistuvilla harjoitteilla, harjoitteiden suoritustekniikan tarkistamista sekä neuvoja harjoittelun toteuttamiseen. Fysioterapian opiskelijoille oli puolestaan antoisaa sirkusopiskelijoiden näkökulman kuuleminen sekä sopivan haastavien harjoitteiden löytäminen, niiden ohjaaminen ja sen näkeminen, että sirkuksen opiskelijat suoriutuvat heille suunnitelluista harjoitteista. Kehonhuollon ohjausta koskevaa negatiivista palautetta tuli vähän ja se liittyi sekaannukseen aikatauluissa, minkä seurauksena sirkuksen 1. vuosikurssin opiskelijoiden ohjaukseen käytettävää aikaa jouduttiin lyhentämään ja ohjausta tiivistämään. Tämä aiheutti kiireen

tuntua, minkä lisäksi koettiin harmilliseksi se, että osa fysioterapian opiskelijoista joutui poistumaan loppukeskustelusta aiemmin. Lisäksi olisi toivottu yläselän liikkuvuusharjoituksia myös 1. vuosikurssin opiskelijoille. Vaikka toisen kohtaamista arvostettiin, kokivat fysioterapian ja sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijat työskentelyn eri koulutusohjelman opiskelijoiden kanssa jälleen hyödyllisemmäksi kuin sirkuksen 1. vuoden opiskelijat (kuvio 9).



Kuvio 9. Toisen koulutusohjelman kanssa työskentelyn hyödyllisyys kehonhuollon ohjauksessa Likertin asteikolla.

7.2.3 Opintojakson vuorovaikutteisuus

Vuorovaikutuksen on todettu olevan parhaimmillaan vastavuoroista vuorovaikutusta eli dialogia (Hiltunen 2018, 10 Mönkköseen 2007, 38–54 viitaten). Vastavuoroisen vuorovaikutuksen toteutumiseksi määriteltiin etukäteen kriteerit, joiden täyttymistä seurattiin kokeilun aikana. Näitä vastavuoroisen vuorovaikutuksen merkkejä olivat puheenvuorojen vaihtuminen ja jatkuminen sujuvasti, toisen kunnioitus ja ryhmän jäsenten tasa-arvoisuus sekä yhteisen kielen ja ymmärryksen näkyminen loppukeskustelun aikana.

Ryhmässä oppiminen tapahtuu verbaalisen viestinnän avulla, jolloin sanoille ja asioille syntyy ryhmässä uusia merkityksiä ja kehittyy yhteinen kieli (Jyväskylän yliopisto 2021b). Tähän vaikuttavat ryhmän jäsenten kuuntelemisen ja havainnoimisen taidot, joita kuvaavat puheenvuorojen vaihtuminen ja jatkuminen sujuvasti (Jyväskylän yliopisto 2021a; Holm ym. 2018). Ryhmän jäsenten tasa-arvoinen osallistuminen ja toisen kunnioittaminen liittyvät ryhmän jäsenten toimintatapoihin. Tasa-arvoisuus ymmärrettiin näkyväksi siinä, että ryhmän jäsenet eivät toimi autoritaarisesti, vaan kaikki ovat keskenään samassa asemassa mahdollisesta ohjausvastuusta huolimatta. Toisen kunnioittaminen ymmärrettiin puolestaan jokaisen ryhmän jäsenen ajatusten ja näkökulmien arvostamiseksi riippumatta siitä, minkälaiseen tietoon tai kokemukseen ajatus perustuu. (Holm ym. 2018.)

Vuorovaikutteisuuden havainnoimisen voidaan ajatella toteutuneen sirkuksen tutustumisen ja kehonhuollon ohjauksen harjoitteluosioissa suorana havainnoimisena, koska opiskelijat eivät olleet tietoisia siitä, eikä havainnoija pyrkinyt vaikuttamaan toiminnallaan vuorovaikutuksen ilmenemiseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Sirkusharjoittelun ohjauksen aikana havainnoiminen tapahtui harjoitteluun osallistumisen lomassa ja kehonhuollon ohjauksessa vuorovaikutusta arvioitiin seuraamalla tilannetta sivusta. Sen sijaan sekä sirkukseen tutustumisen että kehonhuollon ohjauksen keskusteluissa vuorovaikutusta havainnointiin aktiivisen osallistuvan havainnoinnin kautta havainnoijan osallistuessa käytyyn keskusteluun ja kuljettaessa sitä tarvittaessa eteenpäin. Nämä ovat molemmat vuorovaikutuksen havainnoimiseen sopivia menetelmiä, vaikka havainnoijan rooli onkin erilainen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Havainnoinnin perusteella sekä sirkukseen tutustuminen että kehonhuollon ohjaus toteutuivat pääosin vuorovaikutteisesti. Molempien ohjaustilanteiden aikana opiskelijat toimivat keskenään täysin tasa-arvoisesti ja toistensa ajatuksia kunnioittaen, mikä näkyi avoimena omien ajatusten ja itseä askarruttavien asioiden esiin tuomisena ilman pelkoa siitä, että erilaiset ajattelutavat olisi tuomittu. Erityisen vahvasti tämä oli näkyvässä kehonhuollon

ohjauksessa sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijoiden loppukeskustelussa. Sekä sirkukseen tutustumisen että kehonhuollon ohjauksen aikana tunnelma oli avoimen salliva ja opiskelijoiden tutustumisen myötä ilmapiiri rentoutui, mikä näkyi kehonhuollon ohjauksessa iloisena ”yhteen hiileen puhaltamisena”. Aivan sirkukseen tutustumisen alussa ja alkulämmittelyssä opiskelijat olivat vielä pitkälle omissa koulutusryhmissään, eikä keskustelua koulutusohjelman opiskelijoiden välillä juuri ollut. Kuitenkin jo sirkukseen tutustumisen lajikoiteluiden aikana opiskelijat sekoittuvat ja keskustelu eteni luontevasti opiskelijoiden välillä. Kehonhuollon ohjauksen harjoittelunohjaustilanteissa keskustelu oli alusta alkaen spontaania puheenvuorojen jatkuessa ja vaihtuessa luontevasti, vaikka 1. vuosikurssin sirkusopiskelijat eivät olleet yhtä puheliaita kuin sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijat.

Sen sijaan loppukeskusteluissa puheenvuorojen sujuva jatkuminen ja vaihtuminen sekä yhteisen ymmärryksen ja kielen saavuttaminen saavutettiin vaihtelevasti. Sirkukseen tutustumisen loppukeskustelulle jäi suunniteltua vähemmän aikaa, minkä vuoksi keskustelu käytiin suoraan yhdessä ryhmässä. Tämän aikana puheenvuorot vaihtuivat ja jatkuivat sujuvasti, mutta keskustelu ei ollut spontaania vaan tapahtui ohjatusti reaktiona opiskelijoille esitettyihin kysymyksiin. Sirkuksen lajivaatimuksia ei myöskään sanoitettu kovinkaan syvällisesti, mutta yhteinen ymmärrys niistä vaikutti löytyvän, koska eri koulutusohjelmien opiskelijat pystyivät sujuvasti keskustelemaan samasta aiheesta.

Kehonhuollon ohjauksessa loppukeskusteluille jäi enemmän aikaa. Sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijoiden kanssa käyty loppukeskustelu eteni spontaanisti ja luontevasti sen jälkeen, kun se oli ohjatusti käynnistetty. Yhteistä ymmärrystä käsiteltyihin asioihin haettiin varmistamalla asiaa ”tarkoititko näin” -tyylisillä kysymyksillä silloin, kun käytettiin hieman eri termejä. Tämä varmistti sen, että kaikki pystyivät sisäistämään keskustelun sisällön ja ottamaan siihen halutessaan osaa. Sirkuksen 1. vuosikurssin loppukeskustelu puolestaan eteni pienryhmissä sujuvasti puheenvuoroja vaihdellen ja yhteinen ymmärrys asioista vaikutti löytyvän helposti. Koko ryhmän kesken käyty yhteinen keskustelu ei

kuitenkaan enää ollut yhtä sujuvaa, ja keskusteluun osallistui aktiivisesti ainoastaan muutama opiskelija keskustelun edetessä pitkälle ohjatusti. Lisäksi osa fysioterapian opiskelijoista joutui poistumaan kesken keskustelun aikatauluun liittyvän sekaannuksen vuoksi. Koska yhteinen keskustelu ei ollut samalla tavalla opiskelijoiden tuottamaa kuin aiemmissa ohjaustilanteissa, oli vaikea arvioida yhteisen ymmärryksen löytymistä sirkuksen 1. vuosikurssilaisten ohjaustilanteen osalta.

7.2.4 Projektiryhmän palaute kokeilusta

Projektiryhmän kokeilua koskeva palaute kerättiin suullisesti kokeilua seuranneella viikolla. Kokeilua pidettiin hyvin suunniteltuna ja toteutettuna. Sen koettiin kasvattaneen fysioterapian opiskelijoiden ymmärrystä sirkusopiskelijoiden lajispesifeistä tarpeista, minkä lisäksi lajiantalyysiä oli pohdittu tavanomaista tarkemmin. Sirkuksen koulutusohjelmassa kokeilun koettiin ”avanneen silmiä” ja antaneen uusia ajatuksia omien opiskelijoiden harjoittelua koskien. Ennakkotehtävää pidettiin molemmissa koulutusohjelmissa sopivan laajuisena. Se kannusti fysioterapianopiskelijoita viemään ajatteluaan esimerkiksi liikeketjujen osalta aiempaa pidemmälle ja vaati myös sirkuksen opiskelijoilta tarkempaa perehtymistä sirkuksen lajivaatimuksiin joko kokonaisuutta tai omia lajivalintojaan ajatellen.

Opintojakson ohjauskertoja pidettiin myös toimivina. Sirkukseen tutustumisen koettiin auttaneen fysioterapian opiskelijoita huomaamaan konkreettisesti, mitkä kehon osat kuormittuvat sirkusharjoittelussa ja nostaneen esille niitä asioita, joihin olisi hyvä kiinnittää huomiota kehonhuollon ohjausta suunniteltaessa. Kehonhuollon ohjausta suunnitellessa fysioterapian opiskelijat pääsivät myös miettimään soveltuvia harjoitteita tavallista poikkeavasta näkökulmasta. Sirkuksen koulutusohjelmassa kehonhuollon ohjausta pidettiin pienenä katsauksena fysioterapian kokonaisuuteen ja sen koettiin nostaneen esiin sirkusopiskelijoiden kehonhuoltoon liittyviä olennaisia asioita. Kummastakaan koulutusohjelmasta ei tullut esille merkittäviä muutostarpeita kokeiluun liittyen. Fysioterapian koulutusohjelman näkökulmasta olisi ollut mielenkiintoista nähdä

sirkusopiskelijoiden tekemiä mallisuorituksia eri lajeissa, mutta toisaalta näitä oli nähtävillä ennakkotehtävän videomateriaaleissa.

7.3 Projekti- ja ohjausryhmän itsearviointi

Innokylän arviointimittarilla (liite 5) tehdyn itsearvioinnin perusteella kehittämisprosessi eteni suoraviivaisesti, arvioitaviin prosessin osa-alueisiin huomiota kiinnittäen kohti projektille asetettuja tavoitteita. Alkuarvioinnissa tarpeet oli määritelty vihreän värin mukaisesti selkeästi ja moninäkökulmaisesti, minkä lisäksi tavoitteet olivat konkreettisia, ne olivat tarpeisiin yhdistettävissä ja niiden toteutumista oli mahdollista arvioida. Sirkuksen näkökulmasta tarpeiden ja tavoitteiden määrittely oli vielä kuitenkin hieman yleisemmällä tasolla ja se määriteltiin keltaiseksi. Väli- ja loppuarvioinnissa tarpeet ja tavoitteet oli kuitenkin määrittely jo täysin vihreän värin arvoisesti.

Kehittämisprosessin aikana kaikki osapuolet pyrittiin osallistamaan kehittämistyöhön. Projektin alusta alkaen molempien koulutusohjelmien edustajille tarjottiin tasapuolisesti mahdollisuuksia tuoda esille omia näkökulmiaan, tarpeitaan ja ideoitaan omien resurssiensa rajoissa. Lisäksi molemmat koulutusohjelmat osallistuivat kehitetyn opintojakson kokeiluun vastaten oman koulutusohjelman ohjausvastuulla olevan ohjauskerran käytännön toteutuksesta ja ennakkotehtävän teettämisestä opiskelijoille. Molempien koulutusohjelmien opiskelijoille annettiin myös mahdollisuus osallistua kehittämiseen projektin alussa tehtyjen teemahaastattelujen, kokeiluun osallistumisen sekä sen yhteydessä kerätyn palautteen avulla. Osallistamisen koettiin olleen koko projektin ajan vihreällä tasolla, tosin projektin alkuvaiheessa sirkuksen osallistuminen oli vähäisempää osallistumismahdollisuuksien tarjoamisesta huolimatta.

Ratkaisu oli kuvattu ja pystytty yhdistämään tavoitteisiin vihreän värin mukaisesti väliarvioinnissa, joka toteutettiin juuri ennen kokeilua. Ratkaisun kokeilu puolestaan arvioitiin toteutetuksi ja päättyneeksi loppuarvioinnissa. Projektiryhmän kesken kuitenkin pohdittiin vielä loppuarvioinnin yhteydessä

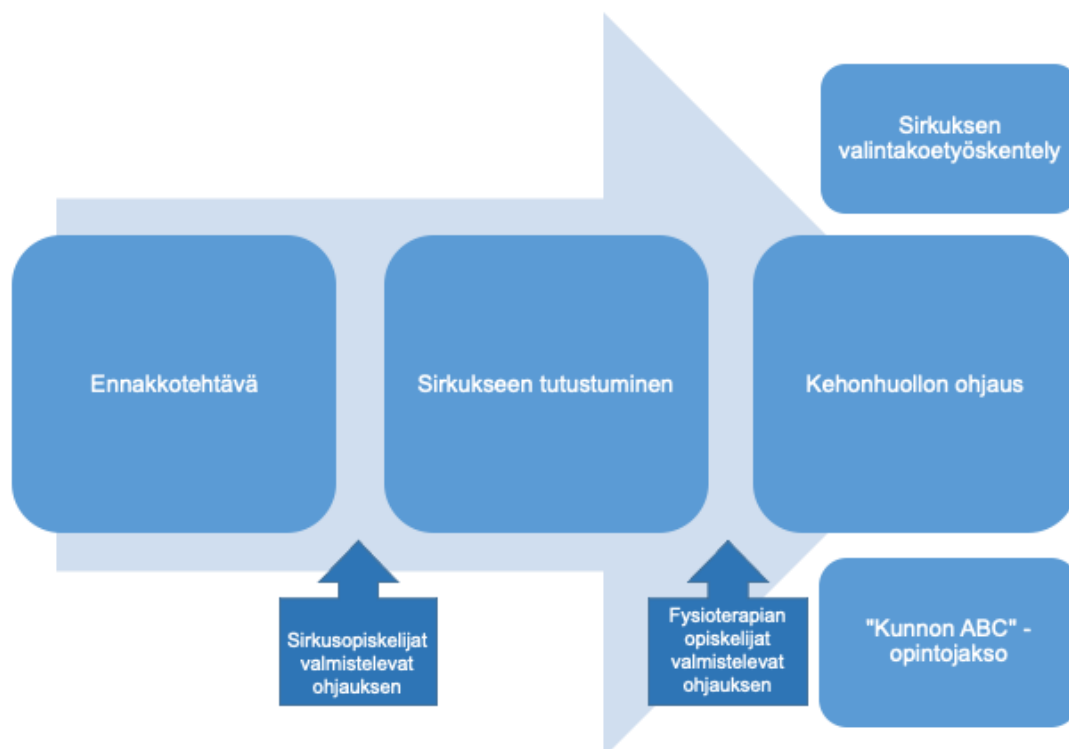
ratkaisun toteuttamismahdollisuuksia käytännössä. Kehitetyn opintojakson ottaminen pysyvästi käyttöön edellyttäisi riittäviä resursseja molemmilta koulutusohjelmilta. Kehittämiprojektin päättyessä etenkin taloudelliset, mutta myös aikaan ja henkilöstöön liittyvät resurssin olivat puutteellisesti olemassa, mikä haastoi opintojakson ottamista käyttöön sellaisenaan. Toisaalta molemmissa koulutusohjelmissa ajateltiin olevan tarvittava osaaminen ja innostuneisuutta opintojakson toteuttamiseksi. Tämän pohjalta opintojakson vakiinnuttaminen pysyväksi arjen toiminnaksi jäi kesken ja koulutusohjelmien vastuulle. Kehittämiprojektin ajateltiin pohjustaneen kuitenkin opintojakson käyttöönottamista hyvin ja sen toteuttamista jossain muodossa harkitaan osana koulutusohjelmien jo käynnissä olevaa yhteistyötä. Resursseihin liittyneet haasteet olivat jo nähtävissä sekä alku- että väliarvioinnin yhteydessä tehdyssä SWOT -analyysissä. Kehittämiprojektin mahdollisuudet nähtiin kuitenkin uhkia suuremmiksi, joten projektia haluttiin jatkaa.

Projektin tavoitteiden toteutumista arvioitiin opintojakson kokeilun arvioimisen kautta. Kokeilussa arvioitavat asiat oli johdettu projektille ja opintojaksolle asetetuista tavoitteista, joiden toteutumiseksi oli määritelty kriteerit. Loppuarvioinnin yhteydessä todettiin, että kehittämissuunnitelman tavoitteiden saavuttamista oli arvioitu ja projektille asetetut tavoitteet oli saavutettu kokonaisuudessaan vihreän värin mukaisesti.

8 Kehittämiprojektin tuotos

Kokeilua koskevan opiskelijapalautteen, projektiryhmän jäsenten kokemusten ja havainnoinnin pohjalta kehittämisprojektin tuotoksena syntyi tiivis, pienimuotoinen opintojakso, jonka tarkoituksena on parantaa opiskelijoiden lajitymäämistä vuorovaikutteisella toiminnalla. Sen tavoitteena on lisätä sirkusopiskelijoiden valmiuksia ja keinoja omaehtoisesta sirkusta tukevan harjoittelun toteuttamiseen henkilökohtaiset ominaisuudet ja lajivaatimukset huomioiden. Toisena tavoitteena on lisätä fysioterapian opiskelijoiden valmiuksia sirkusopiskelijan ominaisuuksien ja sirkuslajien vaatimusten havainnoimiseen sekä sirkusharjoittelua tukevien harjoitteiden ohjaamiseen. Opintojakson avulla molempien koulutusohjelmien opiskelijat oppivat paremmin ymmärtämään ja analysoimaan sirkusharjoittelua, eri sirkuslajien lajivaatimuksia sekä tekemään oman työnsä kannalta oleellisia johtopäätöksiä analyysin pohjalta.

Kehitetty opintojakso muodostuu ennakkotehtävästä sekä sirkukseen tutustumisesta ja kehonhuollon ohjauksesta, jotka on esitetty kuvassa 5 osana jo käynnissä olevaa koulutusohjelmien yhteistyötä (pääsykoetarkastukset ja ”Kunnon ABC” -opintojakso). Tuotos sisältää valmiiksi suunnitellut ennakkotehtävät molempien koulutusohjelmien käyttöön sekä rakenteen ja sisällön sirkusopiskelijoiden valmistelemaan sirkukseen tutustumiseen ja fysioterapian opiskelijoiden valmistelemaan kehonhuollon ohjaukseen (liite 7). Sirkukseen tutustumisen ja kehonhuollon ohjauksen sisältö ja ajankäyttö ovat viitteelliset, jolloin niitä voidaan muokata käytettävissä olevan ajan ja opintojaksoon osallistuvien opiskelijoiden määrän perusteella. Lisäksi keskusteluosioden aihepiirejä voidaan vaihdella tarpeen mukaan niin, että ne tukevat opiskelijoiden oppimistarpeita parhaiten. Lisäksi tuotokseen kuuluu erillinen, kirjallisuuskatsauksen pohjalta koottu tietopaketti sirkusvammoista ja niiden ehkäisemisestä, joka luovutetaan ainoastaan koulutusohjelmien omaan käyttöön yhteistyötä tukemaan.



Kuva 5. Kehitetyn opintojakson malli.

Tuotos sai lopullisen muotonsa kokeilun pohjalta. Opintojakson ennakkotehtävä ja sirkukseen tutustuminen tunnistettiin osioiksi, jotka sopivat käytettäväksi itsenäisesti jo käynnissä olevaa yhteistyötä edeltävästi, minkä vuoksi opintojakson malli kuvattiin muun yhteistyön yhteyteen. Opintojakson sisältöä muutettiin niin, että sirkuksen ennakkotehtävä tehdään tiettyä lajia tai lajiperhettä ajatellen ja kehonhuollon ohjaus toteutetaan yhteisesti kaikille osallistuville sirkusopiskelijoille lajispesifistisyys huomioiden. Lisäksi ajankäyttöä tarkennettiin sirkukseen tutustumisen ja kehonhuollon ohjauksen osalta sekä sirkuslajien lyhyistä esittelyistä luovuttiin sirkukseen tutustumisessa niin, että keskusteluille jää enemmän aikaa. Kokeilussa ei pysytty vielä suunnitellussa aikataulussa, mutta saatu palaute antoi viitteitä siitä, että suunniteltu aikataulu olisi ollut mielekkäämpi kuin kokeilussa toteutunut.

9 Pohdinta

9.1 Projektin tulokset ja johtopäätökset

Kehittämiprojektin tavoitteena oli auttaa sirkusalan opiskelijoita löytämään keinoja oman kehon tuntemiseen, terveyden ja tulevan työkyvyn edistämiseen ja vammojen ennaltaehkäisemiseen sekä edistää fysioterapian opiskelijoiden ammatillista osaamista tarjoamalla mahdollisuus harjoitella mm. havainnoimiseen, liikkeen analysoimiseen tutkimiseen sekä ohjaamiseen ja neuvontaan liittyviä taitoja sirkusopiskelijoiden näkökulmasta. Tähän pyrittiin projektin tuotoksena syntyneen koulutusohjelmien yhteisen opintojakson kautta, jonka tavoitteena oli edellä mainittuihin projektin tavoitteisiin sopien lisätä sirkusopiskelijoiden valmiuksia ja keinoja omaehtoisen harjoittelun toteuttamiseen omat ominaisuudet ja lajivaatimukset huomioiden sekä lisätä fysioterapian opiskelijoiden valmiuksia sirkuslajien vaatimuksien havainnoimiseen ja sitä kautta sirkusharjoittelua tukevien harjoitteiden ohjaamiseen. Nämä kehittämiprojektille asetetut tavoitteet pyrittiin saavuttamaan mahdollisimman vuorovaikutteisesti koulutusohjelmien toiveiden mukaisesti.

Opintojakson kokeilun perusteella kehittämiprojektille asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin. Molempien koulutusohjelmien opiskelijat kokivat sirkuksen lajivaatimusten ymmärtämisen parantuneen. Lisäksi sirkuksen opiskelijoiden valmiudet omaehtoiseen sirkusta tukevaan harjoitteluun ja fysioterapian opiskelijoiden valmiudet ennaltaehkäisevien sirkusharjoittelua tukevien harjoitteiden suunnittelemiseen ja ohjaamiseen kasvoivat. Näitä voidaan pitää merkittävinä tuloksina, sillä koettua oppimista arvioitiin välittömästi oppimistilanteen yhteydessä. Oppimista pidetään jatkuvana, aktiivisena kognitiivis-sosiaalisena prosessina (Eteläpelto & Tynjälä 2005, 163-165). Tällöin opiskelijoiden oppimisprosessi oli todennäköisesti arviointihetkellä vielä kesken, jolloin kehitetyn opintojakson oppimistulokset kokonaisuudessaan eivät vielä olleet arvioitavissa.

Sirkuksen 2. vuosikurssin ja fysioterapian opiskelijoiden oppiminen sekä toisen koulutusohjelman kanssa työskentelyn hyödyllisyys vaikuttivat hyvin samanlaisilta. Yllättävänä voidaan kuitenkin pitää sitä, että sirkuksen 1. vuosikurssin opiskelijat kokivat saavuttaneensa opintojaksolle asetetut oppimistavoitteet muita heikommin, minkä lisäksi he eivät kokeneet fysioterapian opiskelijoiden kanssa työskentelemistä samalla tavalla hyödylliseksi kuin sirkuksen 2. vuosikurssin opiskelijat. Ero saattaa selittyä sillä, että sirkuksen 1. vuosikurssin opiskelijat olivat vasta aloittaneet opintonsa, eivätkä kokeneet opintojaksoa samalla tavalla ajankohtaiseksi tai pystyneet hyödyntämään sen sisältöä samalla tavalla kuin vuoden pitempään opiskelleet. Tähän olisi saattanut pystyä vaikuttamaan käymällä huolellisemmin läpi opintojakson eri osioiden oppimistavoitteet ja korostamalla moniammatillisen työskentelyn hyötyjä. On myös mahdollista, että opintojakson sisältö vastasi paremmin 2. vuosikurssin opiskelijoiden tarpeita, koska sisällön pohjana osaltaan toimineet sirkuksen opiskelijoiden teemahaastattelut tehtiin opintojen loppupuolella oleville opiskelijoille. Lisäksi projektiryhmässä nousi esiin epäily siitä, että osa 1. vuosikurssin sirkusopiskelijoista olisi tulkinut Likertin asteikon väärin päin. Tällöin jo muutamankin opiskelijan ”väärä vastaus” vaikuttaisi voimakkaasti tuloksiin opiskelijamäärän ollessa kokonaisuudessaan pieni.

Kehittämiprojektilla oli myös muita odottamattomia tuloksia. Sirkuksen opiskelijat kokivat oppineensa sirkuksen opettamiseen liittyviä taitoja ohjatessaan fysioterapian opiskelijoita. Tätä ei ollut asetettu projektin tavoitteeksi, mutta sitä voidaan ehdottomasti pitää positiivisena, heidän muita opintojaan tukevana ja tulevaa ammattitaitoa edistävänä tuloksena. Lisäksi kehittämiprojektin kautta koulutusohjelmat saivat tietoa opiskelijoidensa tarpeista ja toiveista, mitä voidaan hyödyntää tulevaisuudessa osana opintojen suunnittelua.

Havainnoinnin perusteella opintojakso toteutui vuorovaikutteisesti vastavuoroisuuden merkkien täytyessä pääsääntöisesti hyvin. Vuorovaikutuksen määrä ja syvyys vaihtelivat kuitenkin kokeilun osioiden välillä ja yhteisen ymmärryksen syntyminen tapahtui vaihtelevasti. Esimerkiksi

kokeilun alkupuolella spontaani vuorovaikutus oli vähäisempää kuin kokeilun lopussa ja kaikissa loppukeskusteluissa syvälinen keskustelu ei käynnistynyt. Saattaakin olla, että täysin vastavuoroiseen vuorovaikutukseen pääseminen olisi vaatinut useampia yhteisiä kohtaamisia, jolloin lajivaatimuksista ja harjoittelusta keskusteleminen olisi tuntunut luontevammalta. Lisäksi keskustelujen käynnistyminen olisi saattanut vaatia hieman pidemmän ajan, jolloin ajatusten vaihtaminen olisi voitu käynnistää ensin pienryhmissä.

Vaikutuksilla tarkoitetaan projektin aikaansaamia konkreettisia muutoksia arvioinnin kohteen arjessa. Ne ilmenevät usein vasta projektin loppupuolella tai sen päättymisen jälkeen, mikä tekee vaikutusten arvioimisesta haasteellista. (Suopajarvi 2013, 11–12.) Tämän vuoksi opinnäytteenä toteutetun kehittämisprojektin vaikutuksia ei pystytty arvioimaan. Vaikutuksina voitaisiin kuitenkin pitää esim. opiskelijoiden pysyviä oppimistuloksia, opintojakson jalkautumista Turun ammattikorkeakoulun käyttöön tai kehittämisprojektin aikana syntyneen tiedon hyödyntämistä osana muita opintojaksoja. Vaikuttavuudella tarkoitetaan projektin pysyviä, laaja-alaisia koko yhteisöä koskettavia vaikutuksia (Suopajarvi 2013, 12). Näitä voisivat olla fysioterapian ja eri esittävien taiteiden koulutusohjelmien yhteisten opintojaksojen hyödyntäminen muissakin oppilaitoksissa, sirkusalan ammattilaisten parantunut kyky huolehtia terveydestään ja työkyvystään sekä tulevien fysioterapeuttien parantunut osaaminen tarjota asiantuntevia ennaltaehkäiseviä ja kuntouttavia fysioterapiapalveluita sirkuksen harjoittajille ja muille aktiiviliikkuville. Yhdessä näiden pitkän tähtäimen vaikutusten voidaan ajatella tukevan vammojen ennaltaehkäisemistä, niistä kuntoutumista sekä terveyden ja työkyvyn edistämistä.

Kehittämisprosessin tuotoksena syntynyttä opintojaksoa voidaan pitää onnistuneena. Opiskelijat olivat pääsääntöisesti valmiita suosittelemaan sitä muille oman koulutusohjelmansa opiskelijoille NPS -mittarilla arvioituna, minkä lisäksi koulutusohjelmien edustajat projektiryhmässä kokivat sen mielekkääksi opiskelijoilleen. Tuotosta voidaan hyödyntää joko sellaisenaan tai osittain osana koulutusohjelmien jo olemassa olevaa yhteistyötä. Se täydentää

koulutusohjelmien yhteistyötä luomalla opiskelijoille mahdollisuuden oppia asioita, jotka eivät sellaisenaan välttämättä tule esiin muissa opinnoissa. Lisäksi kehitetty opintojakso tuo koulutusohjelmien yhteistyöhön mukaan uutena elementtinä yhdessä tekemisen ja toisilta oppimisen, jolloin molempien koulutusohjelmien opiskelijat pääsevät tuomaan esille omaa osaamistaan ja pohtimaan yhdessä ratkaisuja sirkusta tukevan harjoittelun toteuttamiseen liittyviin asioihin.

Samankaltainen onnistunut kokeilu eri koulutusohjelmien välisestä yhteisestä opintojaksosta on tehty myös Savonia ammattikorkeakoulussa, jossa pilotoitiin v. 2019–2021 neurologisille asiakkaille tanssinopetusta tarjoava Neurotanssi -toiminta tanssipedagogiikan ja fysioterapian opiskelijoiden ohjaamana. Neurotanssi -pilottiin osallistuneet opiskelijat kokivat, että molemmilla koulutusohjelmilla oli toisilleen annettavaa. Yhteinen opintojakso rikasti oman alan osaamista ja auttoi ymmärtämään toisen ammattialan kieltä sekä toimintakulttuuria. Lisäksi yhteisen toiminnan avulla rohkaistuttiin katsomaan asioita oman ammatin näkökulman ulkopuolelta ja uskallettiin luoda yhdessä uutta. (Pohjola ym. 2021.) Kokemukset Neurotanssi -toiminnasta olivat samansuuntaisia kuin sirkuksen ja fysioterapian opiskelijoiden yhteisestä opintojaksosta, vaikka fysioterapian sovellusala oli eri. Tämän perusteella taide- ja fysioterapiakoulutusten osaamisen yhdistäminen vaikuttaa hedelmälliseltä ja se vaikuttaa tuottavan molemmille osapuolille uutta tietoa, osaamista sekä yhteisiä hyötyjä.

9.2 Kehittämisprosessi

Kehittämisprojekti eteni johdonmukaisesti suunnitellussa aikataulussa, tuplatimantti -mallin ohjaamana kohti opintojakson kokeilua ja lopullista tuotosta. Kehittämismenetelmäksi valittu palvelumuotoilu ja sen rinnalla tehty tiimityöskentely tukivat projektin etenemistä ja projektiorganisaation työskentelyä. Ne antoivat mahdollisuuden keskustelemaan, moniammatilliseen yhteistyöhön sekä koulutusohjelmien ja niiden opiskelijoiden näkökulmien huomioiseen laajasti kehittämistyön aikana, mitkä molemmat tuntuivat tärkeiltä

asioilta projektin tuotoksen mielekkyyden ja hyödynnettävyyden kannalta. Ihannetilanteessa ainakin osa projekti- ja ohjausryhmän kokouksista sekä opiskelijoiden teemahaastattelut olisi ollut mukava toteuttaa kasvotusten normaalin vuorovaikutuksen sekä luontevan tutustumisen aikaansaamiseksi. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista koronaepidemiaa koskevat toimenpiteet ja projektipäällikön pitkä välimatka muihin huomioiden. Teemahaastattelujen ja keskustelun sijasta projektissa olisi voinut hyödyntää yhteiskehittämiselle tyypillisiä luovia menetelmiä kuten koulutusohjelmien opiskelijoille tai opettajille suunnattuja työpajoja asiakasymmärryksen selvittämiseksi ja tuotoksen ideoimiseksi (Miettinen 2011, 79–80). Niiden toteuttaminen virtuaalisesti tuntui kuitenkin liian haasteelliselta ja epäluontevalta.

Projektin etenemistä ja kokeilun toteutumista haastoivat epävarmuus koulutusohjelmien käytettävissä olevista resursseista sekä koronaepidemian vaihteleva tilanne, jonka vuoksi opintojakson ennakkotehtävä suunniteltiin täysin etäopiskeluun sopivaksi ja kokeilu sellaiseksi, että se olisi ollut mahdollista toteuttaa pelkästään Turun ammattikorkeakoulun oman henkilökunnan voimin opiskelijat kahteen harjoitussaliin jakaen. Nämä haasteet ja riskit tunnistettiin jo projektin alkaessa tehdyissä SWOT -analyysissä. Projektissa haluttiin kuitenkin edetä, koska riskit eivät olleet täysin varmasti toteutuvia ja oli olemassa myös projektin etenemistä tukevia resursseja kuten innostuneisuus projektin toteuttamiseen sekä projektista saatava konkreettinen hyöty koulutusohjelmille. Lopulta koronaepidemia vaikutti odotettua vähemmän kehittämisprojektin etenemiseen ja toteutumiseen. Sen sijaan koulutusohjelmien osittain puutteelliset resurssit haastoivat kehitetyn opintojakson vakiintumista käyttöön sellaisenaan. On kuitenkin mahdollista, että opintojaksoa hyödynnetään soveltuvien osien käynnissä olevassa koulutusohjelmien välisessä yhteistyössä, minkä lisäksi sen ottaminen käyttöön saattaa tulla myöhemmin ajankohtaiseksi.

Kehittämisprojektin prosessia ja tavoitteiden saavuttamista arvioitiin projekti- ja ohjausryhmän itsearviointien avulla. Lisäksi kokeilun tuloksia käytettiin osaltaan projektin tavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen. Näiden mukaan

kehittämisen prosessin tuotoksena syntynyt opintojakso vastasi projektille asetettuja tavoitteita. Projektin arvioiminen pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman kattavasti, mutta silti niin, ettei se veisi kohtuuttomasti aikaa ja voitaisiin toteuttaa sujuvasti muun kehittämistyön lomassa. Tässä onnistuttiin hyvin, mutta itsearviointiin olisi ollut hyvä käyttää hieman enemmän aikaa ja olisi ollut rakentavaa toteuttaa se joka kerta sekä projekti- että ohjausryhmälle. Aikataulujen salliessa olisi ollut mielenkiintoista pohtia tarkemmin, mitä projektin aikana saatiin aikaan, nostiko projekti esille odottamattomia asioita tai oliko sillä tuloksia tai vaikutuksia, joita ei ajateltu olevan. Lisäksi olisi ollut hyvä pohtia niitä asioita tai ideoita, jotka nyt jäivät toteutumatta. Tämä olisi ollut mahdollista tehdä vapaamuotoisesti keskustellen Sirola-Korhosen (2017, 42) kuvaaman tulospuun avulla.

9.3 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Kehittämisen prosessin eettisyyden ja luotettavuuden perustana oli hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden noudattaminen. Kehittämistyö toteutettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerit täyttävää tiedonhankintaa, tutkimus- ja arviointimenetelmiä käyttäen sekä rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta noudattaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tutkimuksellinen osio ja kehittämistyön eteneminen suunniteltiin menetelmäkirjallisuuden pohjalta, minkä lisäksi tutkimuksellisen osion ja kehittämistyön tulokset analysoitiin ja dokumentoitiin mahdollisimman tarkasti, huolellisesti ja läpinäkyvästi. Tutkimuksellisen osion tekemiselle haettiin tutkimuslupa Turun ammattikorkeakoulusta ja ARENE:n (2019, 7) mukaisesti tutkimukselliseen osioon osallistuminen oli opiskelijoille vapaaehtoista, minkä lisäksi opiskelijoiden henkilötietojen käsittelystä ja tietosuojasta huolehdittiin pyytämällä kirjallinen suostumus osallistumiseen ja henkilötietojen käsittelyyn, tiedottamalla etukäteen haastattelun sisällöstä sekä käymällä läpi saatavan tiedon säilyminen anonyyminä. Opiskelijoilla oli myös oikeus keskeyttää tutkimukselliseen osioon osallistuminen, niin halutessaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8). Kokeiluun osallistuminen kuului fysioterapian

opiskelijoiden työharjoitteluun tai vapaasti valittaviin opintoihin ja sirkusopiskelijoiden kehonhuollon opetukseen. Palaute kokeilusta kerättiin sirkukseen tutustumisen ja kehonhuollon ohjauksen yhteydessä, mutta opiskelijoilla oli mahdollisuus jättää halutessaan vastaamatta anonyymiin palautekyselyyn.

Edellisen perusteella kehittämisprojektia voidaan pitää eettisesti toteutettuna. Toisaalta kehittämisprosessin aikana läsnä ollut resurssien epävarmuus sai pohtimaan, onko eettisesti oikein kehittää uutta toimintaa, jos resurssit siihen ovat niukat tai niitä ei ole varmuudella projektin päättymisen jälkeen, vaikka halukkuutta kehittämiseen olisi. Kehittämistyö vaatii organisaation työntekijöiden aikaa ja todennäköisesti taloudellisia resursseja myös projektin päättymisen jälkeen (Innokylä 2021). Mikäli näitä ei ole saatavilla enää kehittämistyön jälkeen, saattaisi olla reilumpaa vapauttaa aikaa ydintyötehtävien tekemiseen ja siirtää kehittäminen ajankohtaan, jolloin sille on kokonaisuudessaan paremmat mahdollisuudet.

Kehittämisprojektin luotettavuutta voidaan arvioida sen kautta, miten hyvin projektin osapuolet osallistetaan projektin eri vaiheisiin (Diak LibGuides 2021). Tämän pohjalta kehittämisprojekti toteutui luotettavasti, sillä projektiryhmään kuuluneita koulutusohjelmien työntekijöitä osallistettiin heidän aikataulujensa puitteissa koko projektin ajan, minkä lisäksi koulutusohjelmien opiskelijoilla oli mahdollisuus osallistua kehittämiseen haastattelujen, kokeilun sekä Webropol -palautteen kautta. Kehittämisprojektin luotettavuutta ilmentävät myös sen seurauksena tapahtuneet muutokset (Diak LibGuides 2021). Muutoksina voidaan huomioida projektin tulokset, joita arvioitiin osana kokeilun sekä projektin loppuarviointia.

Lisäksi luotettavuuteen vaikuttavat valittujen tutkimus- ja kehittämismenetelmien tarkoituksenmukaisuus (Diak LibGuides 2021). Laadullisia menetelmiä pidetään valideina, kun kohderyhmä ja tutkimusmenetelmät ovat tarkoituksenmukaisia eli sopivat tutkimuskysymysten selvittämiseksi ja tutkijan tekemät tulkinnat aineistosta ovat paikkansa pitäviä (Anttila 2014). Kehittämisprojektissa kehittämisen kohderyhmänä olivat sirkuksen ja fysioterapian koulutusohjelmat

sekä heidän opiskelijansa, mikä vastaa täysin jo olemassa olleen koulutusohjelmien välisen yhteistyön toimintaympäristöä. Samoin kehittämisen menetelmäksi valittiin palvelumuotoilu, koska se sopii uusien tai jo olemassa olevien palveluiden kehittämiseen (Tuulaniemi 2011, 99–100) ja sen avulla oli mahdollistaa toteuttaa kehittämisprojekti vahvasti kohderyhmää osallistaen ja heidän tarpeensa huomioiden (Miettinen 2011, 23 ja 77–83). Tämän ajateltiin tukevan projektin tuotoksen jalkautumista sekä mahdollistavan sen, että tuotos koetaan hyödylliseksi ja mielekkääksi sekä koulutusohjelmien että opiskelijoiden keskuudessa. Palvelumuotoiluprosessin sisällä hyödynnettiin mm. kirjallisuuskatsausta, teemahaastattelua, ideointia ja kokeilua kehittämisen keinoina. Nämä kaikki tukivat kehittämistyön etenemistä osaltaan lisäämällä tietoa kehittämisen aihepiiristä ja kehitetyn opintojakson toimivuudesta.

Reliabiliteetilla puolestaan viitataan aineiston käsittelyn ja analyysin luotettavuuteen niin, että lukija voi arvioida tehtyä päättelyä ja uskoa siihen, että tuloksiin on päädytty tutkijan kertomalla tavalla (Anttila 2014). Tätä on tavoiteltu kuvaamalla kehittämisprosessin eteneminen mahdollisimman tarkasti ja tuomalla esiin tehtyjen päätösten taustalla olevia tekijöitä. Lisäksi kehittämiseen tarvittun aineiston keruu ja sen analysoiminen, tuloksiin vaikuttaneiden tekijöiden raportointi sekä oman toiminnan arvioiminen on pyritty tuomaan esille riittävässä laajuudessa koko prosessin hahmottamiseksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Projektipäällikön sirkuksen harrastuneisuus ja työkokemus tanssijoiden ja sitä muistuttavien lajien fysioterapiasta tukivat asiantuntevien päätelmien tekemistä ARENE (2019, 16) mukaisesti. Nämä subjektiiviset kokemukset pyrittiin myös huomioimaan kehittämisprosessin alkuvaiheessa tehtyjen teemahaastatteluiden yhteydessä olemalla tietoisia aihepiiriin liittyvistä ennako-oletuksista ja toimimaan niin, etteivät ne ohjanneet haastatteluja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Kehittämisprojektin aikana käytettyihin menetelmiin liittyy kuitenkin muutamia projektin tulosten luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä. Näistä ensimmäinen liittyy asiakasymmärryksen selvittämiseen käytettyihin teemahaastatteluihin, joihin osallistui pieni määrä opiskelijoita molemmista koulutusohjelmista.

Fysioterapian opiskelijoiden haastatteluissa saavutettiin kylläntymispiste toistuvien teemojen myötä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006 Eskolan & Suorannan 1998, 62–63 mukaan), mutta sirkusopiskelijoiden haastatteluissa tätä ei saavutettu. Luotettavamman sirkusopiskelijoita koskevan asiakasymmärryksen saavuttamiseksi olisikin tarvittu suurempi ryhmä haastateltavia. Lisäksi haastateltujen sirkusopiskelijoiden lajivalinnat olisivat voineet olla monipuolisempia ja he olisivat voineet olla eri sukupuolta, jolloin sirkusopiskelijoiden asiakasymmärrys olisi tullut esiin monipuolisemmin.

Toiseksi kehitetyn opintojakson suositteluhaluutta mitattiin NPS -mittarilla, jolloin suositteluhaluus tulisi kysyä standardimuodossa olevalla kysymyksellä ”Kuinka todennäköisesti suosittelit palvelua...?” Opiskelijoille laaditussa Webropol -kyselyssä kysymys esitettiin kuitenkin epähuomiossa tästä poikkeavassa muodossa, mikä saattaa vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. Lisäksi NPS -mittarissa käytetty laskutapa ei välttämättä kuvaa opiskelijoiden suositteluhaluutta totuudenmukaisesti näin pienellä vastaajamäärällä tehtynä. Esimerkiksi laskentakaavasta johtuen fysioterapian opiskelijoiden osalta kehonhuollon ohjauksen NPS -arvoksi saatiin 0 vastausten kumotessa toisensa. Mittarissa ei myöskään erotella suositteluhaluuden määrää tarkasti esimerkiksi arvosanan 6 antanut opiskelija luokitellaan samalla tavalla arvostelijaksi kuin arvosanan 0 antanut täysin tyytymätön opiskelija. Tämä voi johtaa virhetulkintaan, että arvosanan 6 antanut opiskelija olisi tyytymätön, vaikka hän saattaa olla vain hyvin kriittinen, eikä suosittelle helposti palveluita muille. (Saarijärvi & Puustinen 2020.) Tämä pyrittiin tuomaan esille esittämällä NPS -arvon rinnalla myös arvosanojen keskiarvot, joissa hajonta oli huomattavasti pienempää.

Kolmanneksi yhtenä projektin tuloksena käytettiin opiskelijoiden oppimista kokeilun aikana, jonka kriteerit johdettiin opintojaksolle laadituista tavoitteista. Tavoitteen mukaisen oppimisen saavuttamiselle ei kuitenkaan oltu määritelty tarkkaa numeerista arvoa Likertin asteikolla, vaan kaikki vähintään ”osittain samaa mieltä” vastanneet tulkittiin oppimistavoitteet saavuttaneiksi. Tämä oli laaja lähestymistapa, eikä sellaisenaan ole luultavasti riittävä, jos opintojaksoa

hyödynnetään tulevaisuudessa osana opetussuunnitelmia. Tätä tukee se, että tavoitteiden toteutumisen arvioimiseksi tulosten tulisi olla konkreettisia ja määrällisesti mitattavia (Suopajärvi 2013, 10–11), jolloin tuloksia olisi voinut mitata myös esimerkiksi kokeiluun osallistuneiden opiskelijoiden, positiivisen ja negatiivisen palautteen tai opiskelijoille uusien asioiden määrällä tai nimeämisellä. Toisaalta tulosten määrittelemisen on haastavaa ja joskus tulokset rinnastetaan tuotokseen (Suopajärvi 2013, 10), jolloin tulokseksi olisi riittänyt kehitetyn opintojakson kuvaaminen.

9.4 Projektioorganisaation toiminta

Projektiryhmä kokoontui kehittämissuunnitelman aktiivisimmissa vaiheissa noin kerran kuussa etäyhteyden välityksellä. Kokouksia pidettiin yhteensä 11 kpl ja niiden aikana käytiin läpi ja arvioitiin projektin sen hetkistä tilannetta sekä vietiin sitä eteenpäin tilanteen vaatimalla tavalla. Projektiryhmän toimintaan osallistumisen aktiivisuus vaihteli projektiryhmän jäsenten välillä, sirkuksen koulutusohjelman osallistumisaktiivisuuden ollessa vähäisempää kevään 2021 aikana. Tämä haastoi sirkuskoulutuksen näkökulman huomioimista tasavertaisesti. Toisaalta kaikki projekti- ja ohjausryhmän jäsenet osallistuivat kehittämistyöhön täysin oman työnsä ohella, jolloin oli luonnollista ja hyväksyttävää, ettei aina löytynyt aikaa yhteiselle kokoukselle. Projektipäällikkö työskenteli aktiivisesti projektiryhmän kanssa, vaikka tuli organisaation ulkopuolelta, ja kantoi päävastuun projektin etenemisestä ja materiaalien tuottamisesta alusta alkaen. Hän huolehti yhteydenpidosta kaikkien projektiin osallistuneiden välillä, kokousten koolle kutumisesta ja pyrki varmistamaan, että kaikilla oli saatavilla tarvittavat tiedot projektin edistämiseksi.

Tiimityöllä oli suuri merkitys koko prosessin ajan kehittämistyön ohjaajana sekä koulutusohjelmien näkökulmien ja ammattitaidon esiin nostajana. Tämä näkyi erityisesti projektin alkuvaiheessa sekä opintojaksoa ideoidessa, jolloin jokaisen näkökulmat ja ideat olivat arvokkaita kokonaisuuden muodostumisen kannalta. Tiimityöskentely rikastutti projektiryhmän ajattelua ja tiivistä yhteistyötä. Toisaalta se nosti esiin myös aktiivisen vuorovaikutuksen ja asioista

keskustelun tärkeyden, sillä eri ammatillisista taustoista tulevien henkilöiden toimintakulttuurit erosivat toisistaan, ja jokainen käytti omalle alalleen ominaista kieltä ja termejä keskustelussa. Tämä saattoi välillä aiheuttaa tahattomia väärinymmärryksiä projektiryhmän jäsenten välillä, kun asiat tulkittiin eri tavoin.

Ohjausryhmä kokoontui kehittämisprojektin aikana kolme kertaa etäyhteyden välityksellä. Näissä kokouksissa käytiin läpi projektin etenemistä, arvioitiin sen hetkistä tilannetta ja vaihdettiin ajatuksia projektiin liittyen. Vuorovaikutus ohjausryhmän kanssa oli koko projektin ajan luontevaa ja sujuvaa.

Ohjausryhmä tuki myös projektipääällikköä työssään kannustamalla jatkamaan silloinkin, kun projektin toteutuminen suunnitellussa muodossa vaikutti epävarmalta. Lisäksi ohjausryhmän kokouksissa käytiin arvokkaita keskusteluita hieman kehittämisprojektin aiheen ulkopuoleltakin, jotka avasivat molempien koulutusohjelman edustajien ajatuksia toisilleen.

9.5 Jatkokehitysehdotukset

Kehittämisprojektin aikana syntyi useita jatkokehitysehdotuksia kehitetylle opintojaksolle. Mikäli fysioterapian opiskelijoita saataisiin enemmän mukaan opintojaksolle, koulutusohjelmilla olisi varmuudella resursseja käytössään toiminnalle ja aikataulut saataisiin sovitettua yhteen, voisi kehonhuollon ohjauksia tehdä useampia peräkkäin ennakkotehtävän ja sirkukseen tutustumisen jälkeen. Esimerkiksi kolme tai neljä kehonhuollon ohjauskertaa peräkkäisinä viikkoina, tai joka toinen viikko, toisi toiminnalle jatkuvuutta. Lisäksi sen avulla saataisiin luotua selkeämpi kokonaisuus, jonka aikana olisi mahdollista syvällisemmin paneutua opintojaksoon liittyviin asioihin. Opintojaksoon kuuluvaa ennakkotehtävää ja sirkukseen tutustumista voisi hyödyntää yhteisesti myös sirkuksen valintakoetyöskentelyyn ja ”Kunnon ABC” -opintojakson fysioterapiaopiskelijoiden perehdyttämiseen. Tämä mahdollistaisi useamman fysioterapian opiskelijan tutustumisen aihepiiriin samalla kertaa ja mahdollistaisi heidän osallistumisensa joko yhteen tai useampaan yhteistyön muotoon (sirkuksen pääsykoetarkastukset, ”Kunnon ABC” ja opinnäytetyössä kehitetty opintojakso) sen jälkeen.

Ennakkotehtävää voisi tarvittaessa käyttää myös itsenäisesti molemmissa koulutusohjelmissa sirkuksen ja sovellettuna muidenkin lajien lajivaatimusten pohtimiseen. Fysioterapian opiskelijoiden ennakkotehtävässä voisi myös hyödyntää Turun ammattikorkeakoulun sirkusopiskelijoiden esitysvideoita autenttisemmän oppimateriaalin aikaansaamiseksi, mikä jäi kehittämisprojektin aikana toteutumatta. Jatkossa olisi huomioitava myös opintojakson kohdentuminen 2. tai 3. vuoden sirkusopiskelijoille, jolloin opintojakson tavoitteet ja opiskelijoiden oppiminen vastaisivat paremmin toisiaan, tai vaihtoehtoisesti sisällön kehittäminen niin, että se sopii paremmin myös 1. vuosikurssin sirkusopiskelijoiden tarpeisiin.

Tulevaisuudessa oli myös mietittävä, olisiko mahdollista helpottaa koulutusohjelmatasolla yhteistyön tekemistä Turun ammattikoreakoulun sisällä, jolloin olisi mahdollista hyödyntää toisen alan osaamista ja asiantuntijuutta laajemmin poikkitieteellisesti. Tämä avaisi mm. mahdollisuuksia yhteisten palvelujen tuottamiseen oppilaitoksen ulkopuolelle esimerkiksi sosiaalisen sirkuksen ja fysioterapian yhdistävällä toiminnalla Pohjolan ym. (2021) kuvaaman Neurotanssi -toiminnan kaltaisesti. Lisäksi ajatusta eri koulutusohjelmien yhteisestä opintojaksosta voisi hyödyntää laajemmin oppilaitoksissa, joissa järjestetään tanssin tai tanssipedagogiikan ja fysioterapian koulutusta tai Salpauksen Sirkusartistikoulutuksessa jos sopiva yhteistyökumppani löytyy fysioterapiakoulutusta tarjoavasta oppilaitoksesta.

9.6 Oma oppiminen

Laajasti ajateltuna kehittämisprojektin aihepiiri oli työkuvani ja harrastuneisuuteni perusteella tuttu, minkä vuoksi substanssiosaaminen ei kasvanut merkittävästi projektin aikana. Ajattelen sen kuitenkin vahvistuneen, sillä aiemmin käytännön kokemusten tai intuition tasolla olleet ajatukset saivat tukea julkaistuista tutkimuksista tai tekemistäni haastatteluista. Pidän tätä tärkeänä ammatillisen osaamiseni kannalta toimiessani alalla, josta on toistaiseksi saatavilla vain vähän tutkittua tietoa ja omat toimintatavat on sovellettava parhaiten asiayhteyden sopivasta tiedosta. Lisäksi

kehittämisprojekti vahvisti näkemystäni siitä, että taidealojen ja fysioterapian välillä on löydettävissä yhteisiä toiminta-alueita, joilla on mahdollista toimia mielekkäästi eri ammattikuntien osaamista hyödyntäen ja toisiaan tukien.

Suurimmat oppimiskokemukset kehittämisprojektin aikana liittyivät kehittämisprosessiin itsessään ja sen johtamiseen. Olen työskennellyt pidempään omalla toiminimellä, jolloin muutosten tekeminen toiminnassa tai uusien toimintatapojen kokeileminen onnistuu helposti ja ketterästi, kunhan vain päättää itse asiasta. Tästä johtuen pitkäjänteinen kehittämis työ suuressa organisaatiossa oli projektin alkaessa itselleni vierasta ja vei aikansa ennen kuin hahmotin, minkälaisesta kokonaisuudesta on kyse. Tässä auttoi palvelumuotoilun tuplatimantti -mallin hyödyntäminen, joka tarjosi selkeän rakenteen kehittämistyön etenemisen suunnittelun tueksi. Projektin aikana tuli esiin myös tarve reagoida jatkuville muutoksille. Aluksi tämä tuntui stressaavalta ja lisäsi epävarmuutta. Projektin edetessä uskallus alkuperäisen suunnitelman muuttamiseen kuitenkin kasvoi ja opin paremmin hyväksymään arjen realiteettien vaikutuksen kehittämismahdollisuuksiin. Kehittämisprosessin aikana hyödyin myös mentorin kanssa käydyistä keskusteluista. Niiden kautta sain kokeneemman henkilön näkemyksiä ja ajatuksia projektin etenemiseen liittyen, minkä lisäksi pystyin nostamaan keskusteluun itseäni askarruttavia asioita. Tämä tuki kehittämisprojektin johtamista ja oli arvokasta etenkin silloin, kun en ollut varma, miten kannattaisi toimia projektin edistymiseksi.

Kehittämisprojektin projektipäällikkönä toimiminen oli uusi kokemus ja sen aikana ymmärrykseni projektipäällikön työtehtävistä ja rohkeus johtaa toimintaa kasvoivat. Projektin käynnistyessä itselleni oli epäselvää, miten projektia johdetaan käytännössä, miten kannattaisi toimia asioiden edistymiseksi ja miten haluaisin projektiryhmän toimivan. Projektin myötä toimintatapani vakiintuivat ja olisi ollut hyvä, jos olisin jo projektin alkaessa pystynyt ilmaisemaan ajatuksiani yhtä selkeästi kuin projektin päätyessä. Projektin edetessä myös johtamistapani sekä ajatukset sen suhteen, miten haluaisin muiden toimivan, kirkastuivat. Mikäli toimin tulevaisuudessa vastaavissa työtehtävissä, toivoisin pystyvän luomaan avoimen, vapautuneen ja keskusteluun kannustavan ilmapiirin

projektiorganisaatioon, jossa päätökset perustuvat yhteiseen näkemykseen. Haluaisin olla kuunteleva projektipäällikkö ja toimia läheisesti osana projektiorganisaatiota samalla antaen projektiryhmän jäsenille vastuuta ja mahdollisuuksia tuoda esille omaa osaamistaan. Lisäksi toivon säilyttäväni saman päämäärätietoisuuden otteen, jolla intuitiivisesti lähdin viemään tätä kehittämisprojektia eteenpäin. Nämä ajatukset nousivat esiin projektin loppupuolella, joten käytännön työn kannalta olisi varmasti ollut selkeämpää, jos olisin heti alussa toiminut niiden mukaisesti. Edellä mainittujen asioiden tiedostaminen selkeytti kuitenkin omaa toimintaa ja helpottaa tulevaisuudessa toimimista johtamista edellyttävissä asiantuntijatehtävissä.

Lähteet

- Anttila, P. 2014. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. METODIX. Viitattu 26.2.2021 <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/>.
- ARENE. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Ry. Viitattu 26.2.2021 <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>.
- Armstrong, R. & Relph, N. 2018. Screening Tool as a Predictor of Injury in Dance: Systematic Literature Review and Meta-analysis. Sports Medicine - Open. Vol. 4, No. 3. Viitattu 14.11.2021 https://www.researchgate.net/publication/326484876_Screening_Tools_as_a_Predictor_of_Injury_in_Dance_Systematic_Literature_Review_and_Meta-analysis.
- Aulanko M. & Nieminen, K. 1989. Sirkustaitojen käsikirja. Keuruu: Otava.
- Bahr, R. & Krosshaug, T. 2005. Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. Br J Sports Med. Vol. 39, No. 6, 324-329. Viitattu 22.3.2022 <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/39/6/324.full.pdf>.
- Bahr, R.; Clarsen, B.; Derman W.; Dvorak, J.; Emery, C.A.; Finch, C.F.; Hägglund, M.; Junge, A.; Kemp, S.; Khan, K.M.; Marshall, S.W.; Meeuwisse, W.; Mountjoy, M.; Orchard, J.W.; Pluim, B.; Quarrie, K.L.; Reider, B.; Schwelling, M.; Soligard, T.; Stokes, K.A.; Timpka, T.; Verhagen, E.; Bindra, A.; Budgett, R.; Engebretsen, L.; Erdener, U. & Chamari, K. 2020. International Olympic Committee consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020 (including STROBE Extension for Sport Injury and Illness Surveillance (STROBE-SIIS)) Br J Sports Med. Vol. 54, No. 7, 372-389. Viitattu 22.3.2022 <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/7/372.full.pdf>.

Björkqvist, L. (toim.). 2014. Kartta, kompassi ja kalenteri. Projektiarvioinnin opas. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.11.2020
<http://jml.kapsi.fi/jussi/2015/03/24/kartta-kompassi-kalenteri/>.

Bolling, C.; Mellette, J.; Pasman, H.R.; van Mechelen, W. & Verhagen, E. 2019. From the safety net to the injury prevention web: applying systems thinking to unravel injury prevention challenges and opportunities in Cirque du Soleil. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. Vol. 5, No. 1. Viitattu 14.11.2021
https://www.researchgate.net/publication/331467919_From_the_safety_net_to_the_injury_prevention_web_Applying_systems_thinking_to_unravel_injury_prevention_challenges_and_opportunities_in_Cirque_du_Soleil.

Campbell, R.A.; Bradshaw, E.J.; Ball, N.B.; Pease, D.L & Spratford, W. 2019. Injury epidemiology and risk factors in competitive artistic gymnasts: a systematic review. *Br J Sports Med*. Vol. 53, No. 17, 1056-1069.

Cayrol, T.; Godfrey, E.L; Draper-Rodi, J. & Bearne, L.M. 2019. Exploring professional circus artists' experience of performance-related injury and management. *Med Probl Perform Art*. Vol. 34, No.1, 14-24.

Dance Health Finland ry. 2021. Esiintyvien taiteilijoiden terveydenhuoltoalan ammattilaiset. Viitattu 20.12.2021 <https://www.dhf.fi/asiantuntijat/>.

Design Council. 2021. What is the framework for innovation? Design Council's evolved Double Diamond. Viitattu 8.2.2021
<https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/what-framework-innovation-design-councils-evolved-double-diamond>.

Diak Lib Guides. 2021. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Viitattu 26.2.2021
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eteläpelto, A. & Tynjälä, P. (toim.) 2005. Oppiminen ja asiantuntijuus: työelämän ja koulutuksen näkökulmia. 3. painos. Porvoo: WSOY.

Flanagan, J.C. 1954. The Critical Incident Technique. *Psychological Bulletin*. Vol. 51, No. 4. Viitattu 2.4.2021
<https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/cit-article.pdf>.

Fysios. 2020. Fysioksen asiakastyytyväisyys on Suomen huipputasoa. Viitattu 22.12.2021 <https://www.fysios.fi/info/medialle/fysioksen-asiakastyytyvaeisyys-on-suomen-huipputasoa>.

Hakim, H.; Puel, F. & Bertucci, W. 2020. Injury assessment in circus student-artists population; preliminary study. Science & Sports. Vol. 35, No. 3, 154-160.

Hamilton, G.M.; Meeuwisse, W.H.; Emery, C.A. & Shrier, I. 2012. Examining the effect of the injury definition on risk factor analysis in circus artists. Scan J Med Sci Sports. Vol. 22, No. 3, 330-334.

Hamilton, G.M.; Meeuwisse, W.H.; Emery, C.A.; Steele, R.J. & Shrier, I. 2011. Past Injury as a Risk Factor: An Illustrative Example Where Appearances Are Deceiving. Am J Epidemiol. Vol. 173, No. 8, 941-948.

Helsingin kaupunki. 2019. Toimintakertomus 2019. Kulttuuri ja vapaa-aika. Helsinki: Helsingin kaupunki. Viitattu 22.12.2021 <https://docplayer.fi/209296779-Toimintakertomus-kulttuuri-ja-vapaa-aika.html>.

Hiltunen, M. 2018. Vuorovaikutus ja sille asetetut merkitykset sosiaaliohjauksen asiakastyössä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (YAMK). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.12.2021 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143102/Opinnaytetyo%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Holm, R.; Poutanen, P. & Ståhle, P. 2018. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. Sitra. Viitattu 20.12.2021 <https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/>.

Hyttinen, H. 2011. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 23.2.2021 http://www.kulttuuriakaikille.fi/doc/tietopaketti_oppaat/Sosiaalisen_sirkuksen_hyvien_kaytantojen_opas.pdf.

Hyytiä, T. & Pennanen, P. 2021. Suullinen tiedonanto 18.10.2021.

Innokylä. 2021. Arviointimittari. Viitattu 14.11.2021 <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/arviointimittari>.

Innokylä. 2022. Riskien arviointi. Viitattu 19.1.2022

<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/riskien-arviointi-0>.

Jyväskylän yliopisto. 2021a. Kuunteleminen ja havainnointi. Ryhmäviestinnän perusteet -verkko-oppimateriaali. Viitattu 20.12.2021

<https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/vuorovaikutus/viestinta/kuunteleminen.html>.

Jyväskylän yliopisto. 2021b. Verbaalinen viestintä. Ryhmäviestinnän perusteet -verkko-oppimateriaali. Viitattu 20.12.2021

<https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/vuorovaikutus/viestinta/verbaalinen.html>.

Kanniainen, M-R.; Nylund, J. & Kupias, P. 2017. Mentoroinnin työkirja. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 3.3.2021

https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja_A4.pdf.

Karesluoto, M. & Pennanen, P. 2020. Suulliset tiedonannot. 27.10.2020 ja 14.12.2020.

Karesluoto, M. 2022. Tiedonanto sähköpostitse. 4.4.2022.

Katzenbach, J.R. & Smith, D.K. 1993. Tiimit ja tuloksekas yritys. Jyväskylä: Weilin & Göös.

KIHU. 2021. Asiantuntijatoiminnan kuvaus huippu-urheilun toimintaympäristöissä. Viitattu 10.12.2021

https://kihuenergia.kihu.fi/tuostiedostot/julkinen/2021_vil_asiantunti_sel17_34_464.pdf.

Koivisto, K.; Henner, A. & Kiviniemi, L. (toim.) 2017. Tiimityö – mihin sillä pyritään? Hoitotyön koulutus ja tutkimus- ja kehittämistoiminta – ajankohtaisia ja tulevaisuutta ennakoivia haasteita. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 43. ePooki. Viitattu 10.1.2022. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2017101750111>.

Kolokythas, N. 2021. Are Performing Artists Athletes? Luento Dance Health Finlandin juhlaseminaarissa 13.11.2021.

Korkiakoski, K. 2019. Asiakaskokemus ja henkilöstökokemus. Uusi aika, uudenlainen johtaminen. Helsinki: Alma Talent.

Leppänen, M. 2017. Prevention of Injuries among Youth Team Sports: The Role of Decreased Movement Control as a Risk Factor. Studies in sport, physical education and health 253. Väitöskirja. Liikuntatieteellinen tiedekunta.

Liikuntalääketiede. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 8.12.2021

<https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1645404>.

Long, A.; Ambegaonkar, J.P. & Fahringer, P. 2011. Injury Reporting Rates and Injury Concealment Patterns differ Between High-school Cirque Performers and Basketball Players. Med Probl Perform Art. Vol. 26, No. 4, 200-205. Viitattu 18.1.2022

https://www.researchgate.net/publication/51974487_Injury_Reporting_Rates_and_Injury_Concealment_Patterns_Differ_Between_High-school_Cirque_Performers_and_Basketball_Players.

Lukka, L. & Häkli, T. 2020. Kehityskompassi. Työkalu sosiaali- ja terveysalan kehittäjille käyttäjäkeskeiseen palvelusuunnitteluun. Helsinki: Suomen

Kuntaliitto. Viitattu 10.11.2020 <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2020/2032-kehityskompassi>.

Mager, B. 2008. Service Design Definition. Design Dictionary. Viitattu 26.1.2022

https://www.academia.edu/20380596/Service_Design_Definition.

Meeuwisse W.H. 1994. Assessing causation in sport injury: a multifactorial model. Clin J Sport Med 1994. Vol. 4, 166-170.

Mehiläinen. 2021. Urheilumehiläinen. Viitattu 22.12.2021

<https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen>.

Meristö, T.; Molarius, R.; Leppimäki, S.; Laitinen, J. & Tuohimaa, H. 2007. LAADUKAS SWOT. Työkalu pk-yrityksen innovaatiovetoien tulevaisuuden menestyksen turvaamiseksi. Turku: Corporate Foresight Group CoFi / Åbo Akademi. Viitattu 19.1.2022

https://www.researchgate.net/publication/312020497_LAADUKAS_SWOT_Tyokalu_pk-yrityksen_innovaatiovetoisen_tulevaisuuden_menestyksen_turvaamiseksi.

Miettinen, S. (toim.) 2011. Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 2. painos. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy.

Mäki-Neuvonen, P. 2013. Sirkusohjaajan opas. Helsinki: Suomen Nuorisosirkusliitto.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

National Circus School in Montreal. 2021. The School. Circus Disciplines. Viitattu 16.3.2021 <https://ecolenationaledecirque.ca/en/school/circus-disciplines-0#balancing>.

Niittykangas, A. 2022. Tiedonanto sähköpostitse 20.1.2022.

Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopinnot. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Koulutus- ja tiedepolitiikan osasto. Viitattu 21.3.2022 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80112/tr24.pdf>.

Pajari, J. 2020. Urheilufysioterapeutti valmennuksen tukena: Banaaninkuoria ja sopivaa polkua etsimässä. KIHUn blogi. Viitattu 10.12.2021 <https://kihu.fi/blogi/urheilufysioterapeutti-valmennuksen-tukena/>.

Parker, G.M. 2008. Team players and teamwork: New strategies for developing successful collaboration. Second edition. San Francisco (CA): Jossey-Bass, a Wiley Imprint.

Pasanen, K. & Leppänen, M. 2021. Vammojen ehkäisyn vaiheet. Terve urheilija -ohjelma. Viitattu 30.1.2021 <https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/vammojen-ehkaysyn-vaiheet/>.

Peltola, U. & Vuorento, M. 2007. Juurruttamisen edistäjät ja estäjät. Kokemuksia työllistymispalveluiden kehittämishankkeista. Kuntoutussäätiön työselosteita 33/2007. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Viitattu 10.11.2020 https://kuntoutussaatio.fi/files/172/Juurruttamisen_edistajat_ja_estajat.pdf.

Pohjola, H.; Sairanen, T. & Pihlajakari, E. 2021. Viretori mahdollisuuksien tilana. Viitattu 23.12.2021 <https://blogi.savonia.fi/uuttaluomassa/2021/06/16/viretori-mahdollisuuksien-tilana/>.

Purovaara, T. 2005. Nykysirkus: aarteita, avaimia ja arvoituksia. Helsinki: Like.

Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 25.2.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>.
- Saarijärvi, H. & Puustinen, P. 2020. Strategiana asiakaskokemus. Mitä, miksi, miten? Jyväskylä: Docendo.
- Saarimaa, M. 2015. Palautuminen sirkuksen fyysisessä harjoittelussa. Opinnäytetyö (AMK). Esittävän taiteen koulutusohjelma, sirkus. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.3 2021 <https://www.theseus.fi/handle/10024/93689>.
- Salminen, S. 2016. Liikuttavan luovaa sirkusta lapsille ja nuorille. Kohti omatoimista liikunnan ja taiteen tekemistä. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 23.2.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50740/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201607063502.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Setälä, S. 2022. Suullinen tiedonanto 20.1.2022.
- Shrier, I. & Hallé, M. 2011. Psychological predictors of injuries in circus artists: an exploratory study. Br J Sports Med. Vol. 45, No. 5, 433-436.
- Shrier, I.; Meeuwisse, W.H.; Matheson, G.O.; Wingfield, K.; Steele, R.J.; Prince, F.; Hanley, J. & Montanaro, M. 2009. Injury Patterns and Injury Rates in the Circus Arts: An Analysis of 5 Years of Data From Cirque du Soleil. Am J Sports Med. Vol. 37, No. 6, 1143-1149.
- Silfverberg, P. 2005. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Viitattu 14.9.2020 http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf.
- Sirkuksen Tiedotuskeskus. 2020a. Koulutus ja opiskelu. Viitattu 12.10.2020 <https://sirkusinfo.fi/sirkus-suomessa/koulutus-ja-opiskelu/>.
- Sirkuksen Tiedotuskeskus. 2020b. Mitä on suomalainen sirkus. Viitattu 12.10.2020 <https://sirkusinfo.fi/sirkus-suomessa/mita-on-suomalainen-sirkus/>.
- Sirkuksen Tiedotuskeskus. 2021. Sosiaalinen sirkus. Viitattu 23.12.2021 <https://sirkusinfo.fi/sirkus-suomessa/koulutus-ja-opiskelu/sosiaalinen-sirkus/>.

Sirola-Korhonen, K. (päiv.) 2017. Osallistavat menetelmät. Vinkkejä ja virikkeitä kouluttajalle. Helsinki: Kansan Sivistystyön liitto KSL ry ja KSL -opintokeskus. Viitattu 15.3.2021 <https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelmät-KSL-verkko.pdf>.

Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun. Espoo. Viitattu 4.3.2021 <https://docplayer.fi/3974767-Tyokalupakki-palvelumuotoiluun.html>.

Spiik, K-M. 1999. Tiimityöstä voimaa. 2. painos. Porvoo: WSOY.

Stubbe, J.H.; Richardson, A. & van Rijn, R.M. 2018. Prospective cohort study on injuries and health problems among circus arts students. BMJ Open Sports Exerc Med. Vol. 4, No. 1. Viitattu 14.11.2021 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30018784/>.

SUFT. 2020. Urheilufysioterapeutin sertifiointikriteerit. Viitattu 10.12.2021 <https://suft.fi/urheilufysioterapeutin-sertifiointikriteerit/>.

Suopajarvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisuja C. Työpapereita 55. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 23.12.2021 <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a6d01dd9-baad-408a-a6fb-5e131cf74ef5>.

Tampereen kaupunki. 2021. Vastaanottopalvelujen asiakastyytyväisyys. Raportti. Tampere: Tampereen kaupunki. Viitattu 22.12.2021 <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiNjU5MDIhOGU0OGI4MC00ZTc5LWlwNDItYWQ1OGI3YWRhNDcyliwidCI6ImRkZTVkYzEyLWJkM2MtNGMwNi04NWNjLTM0MzYxZWZlOWFkNCIsImMiOiJh9>.

TiSDD. 2021a. Desktop walkthrough. Viitattu 30.3.2021 <https://www.thisisservicedesigndoing.com/methods/desktop-walkthrough>.

TiSDD. 2021b. In-depth interview. Viitattu 25.3.2021 <https://www.thisisservicedesigndoing.com/methods/in-depth-interview>.

Trustmary team. 2021. NPS – kaiken kattava opas Net Promoter Scoren ymmärtämiseen. Blogi. Viitattu 23.12.2021 <https://trustmary.com/fi/asiakaskokemus/nps-kaiken-kattava-opas-net-promoter-scoren-ymmartamiseen/>.

- Turku AMK. 2020a. Fysioterapeutti (AMK). Viitattu 3.2.2021
<https://www.turkuamk.fi/fi/tutkinnot-ja-opiskelu/tutkinnot/fysioterapeutti/>.
- Turku AMK. 2020b. Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK), sirkus. Viitattu 3.2.2021
<https://www.turkuamk.fi/fi/tutkinnot-ja-opiskelu/tutkinnot/sirkus/>.
- Turku AMK. 2021a. Opinto-opas. Fysioterapeutti (AMK), S21. Viitattu 3.2.2021
<https://opinto-opas.turkuamk.fi/index.php/fi/21632/fi/21702/PFYSIS21/year/2021>.
- Turku AMK. 2021b. Opinto-opas. Teatteri-ilmaisun ohjaaja/sirkus. Viitattu 3.2.2021
<https://opinto-opas.turkuamk.fi/index.php/fi/21632/fi/21673/PTEASS20/year/2020>.
- Turku AMK. 2021c. Turun AMK:n kampukset ja toimipisteet. Viitattu 3.2.2021
<https://www.turkuamk.fi/fi/turun-amk/yksikot-ja-kampukset/>.
- Turku AMK. 2021d. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.2.2021
<https://www.turkuamk.fi/fi/turun-amk/tutu/esittely/>.
- Turku AMK. 2021e. Turun ammattikorkeakoulun organisaatio. Viitattu 3.2.2021
<https://www.turkuamk.fi/fi/turun-amk/tutu/organisaatio/>.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. Viitattu 25.2.2021
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?_ga=2.214625311.946175063.1614336607-1595035898.1614336607.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. 2. uudistettu painos. Helsinki. Viitattu 11.3.2022
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf.
- Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Talentum.
- van Mechelen, W.; Hlobil, H. & Kemper, H.C. 1992. Incidence, severity, etiology and prevention of sports injuries. Sports Med. Vol. 14, No. 2, 82-99.

Vanhanen, P 2017. Asiakaskokemuksen laadun arviointi ravintolakontekstissa. Pro gradu -tutkielma. Johtamiskorkeakoulu. Markkinointi. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 25.3.2021 <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/101148>.

Varjonen, B. & Maijala, H. (toim.) 2010. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto - osana innovaatioympäristöjä. HAMKin julkaisuja 8/2010. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti - opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Helsinki. Suomen kuntaliitto.

Virolainen, J. & Bärlund, E. 2021. Ammattikorkeakoulu yksityisten terveydenhuollon palveluiden tuottajana. Fysioterapia. No. 1, 46-49.

Wanke, E.M.; McCormack, M.; Koch, F.; Wanke, A. & Groneberg, D.A. 2012. Acute Injuries in Student Circus Artists with Regard to Gender Specific Differences. Asian Journal of Sports Medicine. Vol. 3, No. 3, 153-160.

Wolfenden, H.E.; Angioi, M. & Orlando, C. 2017. Musculoskeletal injury profile of circus artists: a systematic review of the literature. Med Probl Perform Art. Vol. 32, No. 1, 51-59.

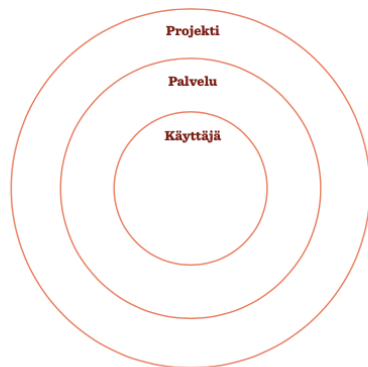
YTHS. 2021. Palvelujen käyttöoikeus. Viitattu 10.12.2021 <https://www.yths.fi/asiointi/palveluiden-kayttooikeus/>.

Tavoitekarttoitus

Käynnistys

→ Tavoitekarttoitus

Käynnistystyöpajan tarkoituksena on määritellä kehittämisen kohde ja suunta yhteiselle projektille. Tätä tehtävää voi tarvittaessa helpottaa kartoittamalla uudistuksen tavoitteet toivottavina lopputuloksina. Tavoitekarttoitus-työkalu auttaa pääsemään yhteisymmärrykseen siitä mitä asian eteen voidaan ja pitää tehdä.



Ohjeita tavoitekarttoituksen tekemiseen:

1. Piirrä taululle oheisen mallin mukaan kolme sisäkkäistä ympyrää. Nimeä ympyrät kirjoittamalla sisimpään "Käyttäjä", seuraavaan "Palvelu" ja uloimpaan "Projekti".
2. Pyydä osallistujia kirjoittamaan Post-iteille (1/lappu) mikä on toiveiden mukainen lopputulos käyttäjän elämän kannalta (esim. aktiivisempi elämäntapa). Liimatkaa vastaukset sisimpään ympyrään.
3. Miettikää seuraavaksi millaisia konkreettisia vaikutuksia palvelulta vaaditaan, jotta edellä mietittyjen toiveiden mukaiseen lopputulokseen päästään (esim. lisääntynyt vuoropuhelu). Liimatkaa laput keskimäiseen ympyrään.
4. Tunnistakaa seuraavaksi millaisiin päämääriin pääsemistä projektilta edellytetään, jotta palvelulta vaaditut vaikutukset saadaan aikaan (esim. parempi tiedotus).
5. Valitkaa lopuksi tärkeimmät projektilta vaaditut päämäärät ja kiteytäkää ne kahdeksi tai kolmeksi keskeiseksi tavoitteeksi.
6. Tee projektille Sharepointiin yhteinen **työttila**, ja jaa se projektiryhmän kesken. Lataa tavoitteet listaava dokumentti kaikkien nähtäville.

Kuva 6. Tavoitekarttoituksen ohjeistus (Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun 2021, 17).

Teemahaastatteluiden runko

Sirkusopiskelijoiden haastattelurunko

Teema 1: Kokemukset fysioterapia- tai vastaavasta harjoittelunohjaustilanteesta

”Kertoisitteko muistamastanne hyödylliseltä tuntuneesta fysioterapia- tai vastaavasta sirkusharjoittelua tukevasta harjoittelunohjaustilanteesta (tilanne voi liittyä esim. kehonhuoltoon tai oheisharjoitteluun)?”

Tarvittaessa apukysymyksiä:

- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Ketä tilanteessa oli?
- Millainen tilanne oli tunnelmaltaan?
- Miksi kuvaamanne tilanne tuntui hyödylliseltä?

”Kertoisitteko muistamastanne hyödyttömältä tuntuneesta fysioterapia- tai vastaavasta sirkusharjoittelua tukevasta harjoittelunohjaustilanteesta (tilanne voi liittyä esim. kehonhuoltoon tai oheisharjoitteluun)?”

Tarvittaessa apukysymyksiä:

- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Ketä tilanteessa oli?
- Millainen tilanne oli tunnelmaltaan?
- Miksi kuvaamanne tilanne ei tuntunut hyödylliseltä? Mitä olisi pitänyt muuttaa, että kokemus olisi ollut parempi?

Teema 2: Opiskelijoiden oppimisen tarpeet

”Kertoisitteko millaiset kehonhuoltoon, harjoitteluun tai omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat ovat teille tällä hetkellä tärkeitä? Miksi?”

”Koetteko tarvitsevanne lisää tukea, ohjausta tai muunlaista apua näissä asioissa? Millaista? Miksi?”

”Miten Turun ammattikorkeakoulu voisi tukea kehonhuoltoon, harjoitteluun tai omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa?”

Fysioterapian opiskelijoiden haastattelurunko

Teema 1: Kokemukset fysioterapia- tai vastaavasta harjoittelunohjaustilanteesta

”Kertoisitteko muistamastanne oppimisen kannalta hyödylliseltä tuntuneesta fysioterapiatilanteesta tai muusta harjoittelunohjaustilanteesta työharjoittelussa, jossa olette olleet fysioterapeutin roolissa?”

Tarvittaessa apukysymyksiä:

- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Ketä tilanteessa oli?
- Millainen tilanne oli tunnelmaltaan?
- Miksi kuvaamanne tilanne tuntui hyödylliseltä?

”Kertoisitteko muistamastanne oppimisen kannalta hyödyttömältä tuntuneesta fysioterapiatilanteesta tai muusta harjoittelunohjaustilanteesta työharjoittelussa, jossa olette olleet fysioterapeutin roolissa?”

Tarvittaessa apukysymyksiä:

- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Ketä tilanteessa oli?
- Millainen tilanne oli tunnelmaltaan?
- Miksi kuvaamanne tilanne ei tuntunut hyödylliseltä? Mitä olisi pitänyt muuttaa, että kokemus olisi ollut parempi?

Teema 2: Opiskelijoiden oppimisen tarpeet

”Kertoisitteko millaisten ennaltaehkäisevään tuki- ja liikuntaelimistön fysioterapiaan liittyvien asioiden harjoittelemisen tai oppimisen koette tällä hetkellä tärkeiksi aktiivisesti liikkuvien asiakkaiden näkökulmasta? Miksi?”

”Koetteko tarvitsevanne lisää tukea, ohjausta tai muunlaista apua näissä asioissa? Millaista? Miksi?”

”Miten Turun ammattikorkeakoulu voisi tukea edellä mainittujen asioiden harjoittamisessa ja oppimisessa?”

Sisällönanalyysin teemoittelun eteneminen

Taulukko 1. Esimerkkejä sisällönanalyysin teemoittelusta.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Kategoria
”Se mikä itsellä on mielessä, niin johtopäätösten tekeminen tai hypoteesien heittäminen. Kuinka oleellinen asia esimerkiksi tämä on liikkujan näkökulmasta tai vaikuttaako tämä oikeasti mihinkään?”	Johtopäätösten tai hypoteesien tekeminen, liikkujan kannalta oleellisten asioiden ja niiden merkityksen hahmottaminen.	Kliininen päättely	Kliininen päättely	Ennaltaehkäisevän fysioterapian oppimistarve
”Onko löydöksillä mitään merkitystä suhteessa lajiin. Vaikea, kun sitä lajia ei tunne niin hyvin, eikä ole kokemusta. Tiettyjen edellytysten ja ominaisuuksien tietäminen ja niiden vertaileminen henkilön toimintakykyyn tuntuu hankalalta, varsinkin, jos itselle on ihan vieras laji.”	Lajivaatimusten ja tutkittavan toimintakyvyn suhteuttaminen toisiinsa vaikeaa, jos laji on vieras.	Lajin, lajivaatimusten ja liikkujan ominaisuuksien ymmärtäminen.	Kliininen päättely	Ennaltaehkäisevän fysioterapian oppimistarve

<p>”Siellä oli aluksi joku (fysioterapeutti), joka ei yhtään tiennyt, mistä on kyse, kun mä yritin selittää. Hän ei ymmärtänyt sitä ja mä jouduin tosi paljon vääntämään rautalangasta, että mitä on tapahtunut. En mä nyt tiedä oliko se hyödytöntä, mutta se oli ainakin tosi turhauttavaa.”</p>	<p>Fysioterapeutti ei ymmärtänyt, mitä on tapahtunut, mikä oli turhauttavaa.</p>	<p>Ei tullut ymmärretyksi</p>	<p>Puutteellinen ymmärrys lajista</p>	<p>Hyödyttömäksi koetut asiat ohjaustilanteessa</p>
<p>”Sille ei oikein osattu tehdä mitään. Sanottiin, että pari kuukautta, aina välillä käytät sille painoa, niin se menee ohi. Se ei kyllä auttanut... Siinä meni noin kolme vuotta, että pystyin kunnolla käyttämään sitä... Se oli pitkä vaiva ja sitten mua ei enää huvittanut mennä näyttämään sitä mihinkään, kun niistä ei mistään ollut silloin apua...”</p>	<p>Vammalle ei osattu tehdä mitään. Toipumiseen meni kolme vuotta parin kuukauden sijasta. Ei hakeutunut enää terveydenhuoltoon, kun mistään ei ollut apua.</p>	<p>Ei saanut apua, koska vammaa ei osattu hoitaa</p>	<p>Puutteellinen ymmärrys lajiin liittyvistä vammoista</p>	<p>Hyödyttömäksi koetut asiat ohjaustilanteessa</p>

Teemahaastatteluiden tulokset

Sirkusopiskelijoiden tulokset tutkimuskysymyksittäin:

1. Minkälaiset asiat tai toimintatavat sirkusopiskelijat kokevat hyödylliseksi tai hyödyttömiksi oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta fysioterapiakäynnillä tai vastaavissa harjoittelunohjaustilanteissa?

Fysioterapia- ja vastaavissa harjoittelunohjaustilanteissa terveystalouden ammattilaisen ymmärrys lajista ja sitä kautta syntyvä kokemus asiantuntijuudesta vaikuttaa olevan merkittävässä asemassa käynnin hyödylliseksi kokemisen kannalta. Sirkusharjoittelua ja -lajeja ymmärtävä terveystalouden ammattilainen pystyy ohjeistamaan sirkuksen harjoittajaa harjoittelussa henkilökohtaisesti ja antamaan hänen tilanteeseensa sopivia, yksilöllisiä harjoitteita terveysongelman ratkaisemiseksi. Tämä lajin erityistarpeita ymmärtävän terveydenhuollon henkilökunnan arvostus on nostettu esiin myös Cayrolin ym. (2019) tutkimuksessa, jossa sirkusartisteilla oli täysin samanlaisia ajatuksia. Lisäksi arvostettiin terveystalouden ammattilaisen ymmärrystä siitä, että lopettaminen tai lepääminen ei ole vaihtoehto, vaan on mietittävä muita keinoja terveysongelman ratkaisemiseksi (Cayrol ym. 2019). Tämä ajatus näkyi myös sirkusopiskelijoiden haastattelussa, jossa hyödyttömäksi koettiin ne terveydenhuollon käynnit, joissa ohjattiin vain lepäämään, kiellettiin sirkuslajeille tyypillisten harjoitteiden tekeminen tai ohjattiin ainoastaan lopettamaan harjoittelu. Tällaisilla käynneillä sirkusopiskelijat kokivat jääneensä ilman apua, ja ne olivat jopa viivästyttäneet paranemista. Lisäksi tämän kaltainen ohjaus oli johtanut siihen, ettei enää hakeuduttu hoitoon, vaikka edelleen olisi tarvittu apua terveysongelman takia.

Lisäksi fysioterapiapalveluiden helppo saavutettavuus on merkittävää hyödyllisyyden kokemuksen kannalta. Sirkusopiskelijat kokivat ilman ”raskasta prosessia” ja jatkuvasti saatavilla olevat palvelut (kuten harjoituksissa oleva fysioterapeutti tai työterveyspalvelut) hyödyllisiksi. Lisäksi niiden tulisi olla kustannuksiltaan sopivia sirkuksen harjoittajan taloudelliseen tilanteeseen, jolloin kynnys hakeutua vastaanotolle on matalampi. Tämä tukee hoitoon

hakeutumista jo ennaltaehkäisevästi. Terveysthuollon kustannukset ja hidas hoitoon pääsy on nostettu esiin myös Cayrolin ym. (2019) tutkimuksessa. Sen mukaan sirkusartistit toivovat mahdollisuutta päästä nopeasti hoitoon, koska he tekevät töitä kehollaan. Kuten haastattelemanani sirkusopiskelijat, myös Cayrolin ym. (2019) tutkimuksen haastateltavat toivoivat edullisia terveydenhuoltopalveluita heikon taloudellisen tilanteen takia.

Sirkuksen opiskelijat pitivät omaa terveyttä edistävänä myös linjausten katsomista osana päivittäistä sirkusopetusta. Sen koetaan auttavan taloudellisen lajitekniikan saavuttamisessa sekä kehon tasapuolisessa kuormittamisessa. Lisäksi linjauksien huomioiminen opetuksessa auttaa opiskelijoita kiinnittämään huomioita asioihin, joihin ei välttämättä omatoimisesti osattaisi tarttua. Alaraajojen heikko linjaus yhdessä liikkeistä alastuloihin liittyvien suurten iskuvoimien kanssa on todettu telinevoimistelijana naisilla yhdeksi vammojen riskitekijäksi, (Bradshaw & Hume 2012, 336). Tämä saattaa olla vammojen riskitekijä myös osassa sirkuslajeja, jolloin linjauksia huomioimalla saattaa olla mahdollista ehkäistä loukkaantumisia.

2. Mihin kehonhuoltoon, harjoitteluun ja omaan hyvinvointiin liittyviin asioihin sirkusopiskelijat kokevat tällä hetkellä tarvitsevansa lisää ohjausta, osaamista, tietoa tai tukea?

Haastattelemanani sirkusopiskelijat nostivat hyvinvoinnista puhuttaessa heti esille kuormituksen säätelyn merkityksellisyyden. Opiskelijat ajattelivat kuormittumista harjoittelun, palautumisen (lepo ja ravitsemus) ja psyykkisten kuormitustekijöiden kokonaisuutena, josta erityisesti riittävään palautumiseen liittyviin asioihin kaivattiin lisää tietoa ja osaamista. Syntyi vaikutelma, että kuormittumisen kokemus vaihtelee eri opiskelijoilla ja siihen vaikuttavat laajasti muutkin kuin pelkät harjoitteluun liittyvät tekijät esim. opiskelijan henkilökohtainen tilanne ja se kuinka paljon hän on löytänyt itselleen sopivia keinoja kuormituksen hallitsemiseksi. Toisaalta harjoitusmäärää pidettiin suurena, mutta samalla saatettiin jäädä omatoimisesti harjoittelemaan koulun jälkeen, mikä koettiin jopa meditatiivisena ja puhdistavana jos pääsi flow -tilaan. Urheilijan ylikuormituksen taustalla on useita erilaisia harjoitteluun, urheilijan

taustaan, uneen, ravitsemukseen sekä urheilun ulkopuoliseen elämään liittyviä kuormitustekijöitä (Carter ym. 2014, 4), mikä tekee kuormituksen säätelystä hyvin yksilöllisen ja monitahoisen kokonaisuuden. Kuormituksen säätely on nostettu myös merkittäväksi tekijäksi Bollingin ym. (2019) tutkimuksessa, jossa haastatellut sirkusartistit sekä heidän taustatiiminsä pitivät sitä yhtenä vammojen ennaltaehkäisyn keinona, johon jokainen artistin taustalla oleva taho voi osaltaan vaikuttaa yhteistyössä muiden kanssa.

Lisäksi sirkusopiskelijoita mietitytti paljon korona-ajan tuoma epävarmuus omaan tulevaisuuteen ja työllistymiseen. Koronarajoituksilla on ollut suuri negatiivinen vaikutus taidealaan ja erityisesti freelancetaiteilijoihin, mikä vaikutti aiheuttaneet henkistä kuormittumista sekä pettymyksen tunteita kauan odotettujen esiintymistilaisuuksien peruuntumisen takia. Lisäksi myös jatkuva epävarmuus ja se, millä tavalla pystyy tulevaisuudessa tekemään sirkusta, nousivat esille.

Sirkusopiskelijat nostivat itselleen tärkeänä asiana esille myös terveenä ja työkuuntoisena pysymisen. Tärkeimpänä käytössä olevana keinona siihen yhdistyi oman kehon kuuntelu, minkä myös Bollingin ym. (2019) haastattelemat sirkusartistit toivat esille vammojen ehkäisemisen keinona. Sen sijaan sirkuksen opiskelijat totesivat, etteivät välttämättä osaa kiinnittää huomiota kaikkiin harjoittelun, terveyden ja hyvinvoinnin kannalta oleellisiin asioihin, vaan olisi hyvä, että niitä nostetaan esille. Tämän vuoksi konkreettisia oppimisen tarpeita fysioterapeuttisin keinoin vaikutettaviin asioihin ilmeni vain vähän. Bollingin ym. (2019) mukaan sirkusartistit ajattelivat vammojen ehkäisemistä oppimisprosessina, jossa jokainen kehittää omat strategiansa aiempien kokemusten pohjalta. Myös haastattelemani sirkusopiskelijat kokivat osaavansa kiinnittää huomiota aiemmin, ehkä ”kantapään kautta” opittuihin asioihin.

Haastattelun aikana ilmeni kuitenkin selkeitä toiveita fysioterapiaan ja harjoitteluun liittyen. Yleisesti toivottiin parempaa tiedottamista koulun kautta saatavilla olevista terveystalouksista sekä pidettiin hyvänä koulutusohjelmien välisten yhteistyömahdollisuuksien miettimistä. Näistä jälkimmäinen oli mahdollisuus, jota opiskelijat eivät edes ajatelleet olevan.

Opiskelijat toivoivat jatkuvuutta fysioterapiatarkastuksiin sekä matalan kynnyksen mahdollisuutta ottaa helposti yhteyttä esim. fysioterapian opiskelijoihin, jos haluaisivat saada ohjausta. Lisäksi toivottiin monipuolisuutta kehonhuoltomenetelmiin ja kehonhuollon toteuttamista osittain yksilöllisemmin, lajitarpeet huomioiden (tätä oli jo kokeiltu ja se tuntui hyvältä ratkaisulta). Kehonhuollollista opetusta voisi olla myös enemmän, jos se ei vie resursseja sirkusteknisiltä asioilta.

Haastattelun perusteella vaikuttaa siltä, että fysioterapiakoulutuksen kanssa tehtävälle yhteistyölle on tarvetta ja halukkuutta etenkin terveyteen ja työkuuntoisena pysymiseen liittyvissä asioissa. Lisäksi fysioterapiaopiskelijoiden osaamista voisi hyödyntää osana kehonhuollon opetusta. Kuormituksen säätelyyn liittyvät tekijät ovat puolestaan laajempi kokonaisuus, joka ei ole ratkaistavissa pelkästään fysioterapeuttisin keinoin, vaan vaatii tuekseen kaikkien siihen liittyvien osa-alueiden hallintaa ja koordinointia.

Lähteet:

Bolling, C.; Mellette, J.; Pasmaan, H.R.; van Mechelen, W. & Verhagen, E. 2019. From the safety net to the injury prevention web: applying systems thinking to unravel injury prevention challenges and opportunities in Cirque du Soleil. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. Vol. 5, No. 1.

Bradshaw, E.J & Hume, P.A. 2012. Biomechanical approaches to identify and quantify injury mechanisms and risk factors in women's artistic gymnastics. Vol. 11, No. 3, 324-341.

Carter, J.G.; Potter, A.W. & Brooks, K.A. 2014. Overtraining syndrome: Causes, consequences, and methods for prevention. *J Sport Human Perf*. Vol. 2, No. 1, 1-14. Viitattu 24.5.2021 https://www.researchgate.net/profile/Adam-Potter/publication/279517414_Overtraining_syndrome_Causes_consequences_and_methods_for_prevention/links/5596856308ae793d137baf83/Overtraining-syndrome-Causes-consequences-and-methods-for-prevention.pdf.

Cayrol, T.; Godfrey, E.L; Draper-Rodi, J. & Bearne, L.M. 2019. Exploring professional circus artists' experience of performance-related injury and management. *Med Probl Perform Art*. Vol. 34, No.1, 14-24.

Fysioterapian opiskelijoiden tulokset tutkimuskysymyksittäin:

3. Minkälaiset asiat tai toimintatavat fysioterapian opiskelijat kokevat hyödylliseksi tai hyödyttömiksi oman oppimisen ja ammatillisen kehittymisen kannalta työharjoittelun käytännön tilanteissa?

Haastattelun perusteella opiskelijoiden näkökulmasta hyödylliseltä tuntuva, omaa ammatillista oppimista edistävä fysioterapiatilanne syntyy, kun he saavat mahdollisuuksia käytännön asiakastilanteisiin, riittävästi tukea ja turvaa tilanteiden hoitamiseksi sekä kun heille syntyy riittävä varmuus omaan tekemiseen. Nämä ovat oleellisia, koska käytännön tilanteisiin liittyy paljon epävarmuutta tuovia tekijöitä.

Harjoittelun ohjaajan ja opiskelijan välinen vuorovaikutus on tärkeää asiantuntijuuden ja ammatillisen identiteetin rakentumisessa (Laitinen-Väänänen 2007, 52). Tämä näkyi myös haastatteluissa, joissa suurin osa opiskelijoiden esiin nostamista asioista liittyi ohjaajan merkitykseen asiakastilanteissa. Opiskelijoille ohjaaja toi tukea ja turvaa tarvittaessa annettavilla vinkeillä ja avullaan, mikä on havaittu myös Kouvon (2005, 38) progradutyössä. Lisäksi ohjaajan palaute ja hänen kanssaan käyty ajatusten vaihto kysymyksiin kannustavassa ilmapiirissä tuovat varmuutta omaan tekemiseen. Oppiminen onnistuu parhaiten avoimessa ja rennossa ympäristössä (Ernstzen ym. 2010, 25), jolloin myönteinen ja kannustava ilmapiiri tuo turvaa (Kouvo 2005, 38). Laitinen-Väänäsen (2007, 53) mukaan ohjaajalla on tärkeä rooli vuorovaikutuksen rakentajana ja hän voi ohjata opiskelijan huomion valitsemiinsa asioihin joko fysioterapiatilanteen aikana tai sen jälkeisessä keskustelussa. Lisäksi Ernstzen & Bitzerin (2012, 9) ja Kouvon (2005, 38) mukaan ohjaajan merkitys roolimallina ja oppimisen apuna on merkittävä. Hänen tulisi olla helposti lähestyttävä, omata hyvät vuorovaikutustaidot sekä kyetä tunnistamaan opiskelijan kyvyt luodakseen kannustavan oppimisympäristön (Ernstzen & Bitzer 2012, 9). Opiskelijalle tulisi välittyä myös kokemus ohjaajan olemisesta siellä häntä varten (Kouvo 2005, 38).

Muina tukea ja turvaa tuovina, oppimista edistävinä asioina opiskelijat nostivat esiin oman toiminnan suunnittelemisen etukäteen, jolloin koetaan, että ollaan tekemässä oikeita asioita, eikä unohdeta mitään. Varmuutta tekemiseen puolestaan tuovat ohjaajan kanssa keskustelun lisäksi suunnitelman työstäminen itse ja itsereflektio opiskelijalle sopivin menetelmin, jotka auttavat kehittämään omaa ajattelua. Tätä havaintoa tukee Laitinen-Väänänen (2007, 54) väitöskirjan tulos, jonka mukaan ohjauskeskustelut mahdollistavat teoriaa ja käytäntöä yhdistävän keskustelun sekä opiskelijan oman oppimiskokemuksen käsittelyn ja itsereflektion. Näissä keskusteluissa opiskelija voi myös olla aloitteellinen kysymyksillä ja siten syventää ymmärrystään asioista. (Laitinen-Väänänen 2007, 53.) Haastattelemani opiskelijat kertoivat myös asiakkaan kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen lisäävän varmuutta omaan tekemiseen. Tämä on yhtenevä tulos Kouvon (2005, 31) pro-gradutyön kanssa, jonka mukaan asiakkailta saatu positiivinen palaute koettiin tärkeäksi ja loi uskoa omiin taitoihin.

Käytännön asiakastilanteet ovat jo itsessään opiskelijoiden oppimista edistäviä ennakoimattomuutensa ja yksilöllisyytensä takia ja asiakkaat herättävät opiskelijan kiinnostuksen ja halun auttaa asiakasta. Erityisen hyödyllisiä asiakastilanteista tekee se, että fysioterapeuttista toimintaa pääsee harjoittelemaan oikeassa tilanteessa, oikean asiakkaan kanssa. Tällöin opiskelija joutuu soveltamaan teoriaa käytäntöön, tekemään samanaikaisesti useaa eri asiaa ja mukauttamaan toimintaansa tilanteen vaativalla tavalla, mikä koetaan etenkin opintojen alkuvaiheessa haastavaksi. Toisaalta asiakastilanteeseen liittyvä sopiva epävarmuuden tunne ja silti tilanteesta selviytyminen sekä sopivan kokoisen vastuun saamisen määrä tukevat opiskelijan kehittymistä. Sama on havaittu myös Kouvon (2005, 38) pro-gradutyössä, jossa opintojen alkuvaiheen työharjoittelussa opiskelijat tunsivat epävarmuutta, osaamattomuutta, jännitystä ja pelkoa, mutta vähitellen usko omaan kehittymiseen kasvoi. Haastattelemani opiskelijat pitivät opintojen alkuvaiheessa hyödyllisenä seuraamista, havainnointia ja ehkä valmiin testistön käyttämistä, mutta opintojen tai harjoittelun loppuvaiheessa korostui tarve saada tehdä itse ja pelkkä katsominen koettiin turhaksi. Opiskelijoiden onkin

saatava vastuuta ja heillä on oltava valmiuksia sopivassa suhteessa meneillään olevaan tilanteeseen (Kouvo 2005, 39).

Haastattelussa tuli esille selvästi vähemmän niitä asioita, jotka olisi koettu asiakastilanteessa hyödyttömiksi tai sellaisiksi, jotka eivät tue oppimista. Vastauksista kävi ilmi neljä tekijäryhmää, joiden toteutuminen ei edistänyt opiskelijan oppimista. Nämä olivat se, jos ei pääse itse tekemään, toimimaton vuorovaikutus ohjaavan fysioterapeutin kanssa, riittämättömät valmiudet asiakastilanteeseen sekä se, jos asiakas ei toimi toivotulla tavalla tai on liian terve. Näistä kaksi jälkimmäistä ymmärsin asioiksi, jotka eivät edistäneet oppimista sillä tavalla kuin opiskelija oli ajatellut. Hieman samankaltainen tulos on saatu Kouvon (2005, 47) pro-gradutyössä, jossa opiskelijat turhautuivat, kun asiakkaan kuntoutuminen ei edennyt toivotulla tavalla. Gradussa oli kyse ikääntyneistä, mutta turhautumista selitettiin sillä, että opiskelijan työpanos menee ”hukkaan”. Tämä saattaisi olla myös haastattemieni opiskelijoiden turhautumisen tunteiden taustalla. Sen sijaan ohjaajan kanssa toimimattomaan vuorovaikutukseen yhdistyvät asiat sekä se, jos opiskelija ei pääse itse tekemään saavat työharjoittelutilanteen tuntumaan helposti turhalle ja ovat ikään kuin vastakohtia asiakastilanteen hyväksi oppimistilanteeksi tekeville tekijöille.

4. Mitkä ovat ennaltaehkäisevään tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapiaan liittyviä asioita, joiden harjoittamista tai oppimista fysioterapian opiskelijat pitävät tällä hetkellä itselleen tärkeänä aktiivisesti liikkuvien henkilöiden osalta?

Ennaltaehkäisevä fysioterapia oli opiskelijoille vieraampi aihe, samoin kuin aktiiviliikkujien kanssa työskenteleminen. Tämän vuoksi omien oppimistarpeiden miettiminen konkreettisesti tuntui haasteelliselta ja keskustelu ohjautui aluksi laajemmin opintosisältöihin. Opiskelijat toivat esille, että ennaltaehkäisevä fysioterapia ei ole selkeästi näkyvillä opintojen aikana ja osa koki, että se voisi olla laajemmin mukana opinnoissa. Osa puolestaan ajatteli, että on tärkeämpiäkin oppimisen tarpeita oman työllistymisen kannalta. Se, miten ennaltaehkäisevä fysioterapia tulisi ottaa mukaan opintoihin jakoi myös

opiskelijoiden mielipiteitä. Laajasti toivottiin ennaltaehkäisevän näkökulman näkymistä enemmän nykyisten opintojaksojen sisällä integroimalla opintojaksoihin asiakastapauksia kuten ergoprojektissa ja kävelynalyysissä, mutta erillistä opintojaksoa siitä ei koettu tarpeelliseksi. Osa opiskelijoista puolestaan koki ennaltaehkäisyyn painottuvat projektit mielekkäimmiksi, koska niihin voisivat hakeutua aiheesta kiinnostuneet opiskelijat. Toisaalta projektityöskentelyä ei aina koeta mielekkääksi sen takia, että oma osaaminen koetaan riittämättömäksi tuottamaan asiakkaalle luvattu palvelu.

Konkreettisina asioina kaivattiin ”oikeiden” asiakkaiden kanssa työskentelyä sekä tekemisen mahdollisuuksia. Harjoittelumahdollisuuksia lasten, nuorten ja aktiiviliikkujien kanssa on opinnoissa ollut aika vähän, joten ne saattaisivat olla hyvä lisä opintoihin. Fysioterapian kohderyhmä ei kuitenkaan vaikuttanut olevan kenellekään opiskelijalle merkittävin tekijä, vaan olennaisempaa olisi päästä työskentelemään ”oikeiden” asiakkaiden kanssa. Lisäksi tutkimisen ja havainnoimisen, kliinisen päättelyn sekä asiakkaan ohjaamisen harjoittelu aktiiviliikkujan näkökulmasta koettiin asioiksi, joissa olisi oppimisen tarpeita. Haastatteluissa nostettiin esille tiedon ja osaamisen tarve suhteessa liikkujan lajiin ja lajivaatimuksiin sekä itse fysioterapiatilanteen toteuttamiseen liittyviä tekijöitä kuten aktiiviliikkujan havainnoiminen, löydösten merkityksellisyys ja olennaiseen tarttuminen sekä omien ohjeiden perusteleva asiakkaalle.

Lähteet:

Ernstzen, D.V. & Bitzer, E.D. 2012. The Roles and Attributes of the Clinical Teacher that Contribute to Favourable Learning Environments: A Case Study from Physiotherapy. SA Journal of Physiotherapy. Vol. 68, No. 1, 9-14. Viitattu 24.5.2021

https://www.researchgate.net/publication/307844857_The_Roles_and_Attributes_of_the_Clinical_Teacher_that_Contribute_to_Favourable_Learning_Environments_A_Case_Study_from_Physiotherapy.

Ernstzen, D.V; Bitzer, E.D & Grimmer-Somers, K. 2010. Physiotherapy students' and clinical teachers' perspectives on best clinical teaching and learning practices: A qualitative study. SA Journal of Physiotherapy. Vol. 66, No. 3, 25-31. Viitattu 25.4.2021

https://www.researchgate.net/publication/307828162_Physiotherapy_students%27_and_clinical_teachers%27_perspectives_on_best_clinical_teaching_and_learning_practices_A_qualitative_study.

Kouvo, M. 2005. Fysioterapeuttiopiskelijoiden kokemuksia käytännön työharjoittelusta. Fysioterapian pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.5.2021

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8262/URN_NBN_fi_jyu-200527.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Laitinen-Väänänen, S. 2008. The construction of supervision and physiotherapy expertise. A qualitative study of physiotherapy students' learning sessions in clinical education. Studies in Sport, Physical Education and Health 130.

Dissertation. Faculty of Sport and Health Sciences. Physiotherapy. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.5.2021

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18787/9789513932978.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Innokylän arviointimittari

Innokylän arviointimittari

Innokylän arviointimittari on kehittämistoiminnan itse- ja vertaisarvioinnin työkalu, jonka avulla arvioidaan kehittämisprosessia ja kehittämisen tavoitteiden saavuttamista.

Parhaimman hyödyn saat työkalusta, kun käytät sitä heti kehittämisen alusta alkaen. Voit hyödyntää mittaria useamman kerran kehittämisprosessin aikana ja kehittämisen päätyttyä. Voit esimerkiksi aikatauluttaa mittarin käytön osaksi kehittämisen vuosikelloa.

Näin käytät arviointimittaria

Työkalun avulla arvioit kehittämistoiminnan keskeisiä sisältöjä. Työkalu toimii liikennevalomallina: jos saat kriteeristä punaisen valon, on sinun syytä pysähtyä miettimään kyseistä kohtaa. Keltainen valo kehottaa kiinnittämään asiaan huomiota. Vihreällä valolla voit jatkaa eteenpäin. Väreistä saat myös suuntaa, mihin sinun tulisi kehittämistyössäsi pyrkiä: vihreä valo kertoo ideaalitalanteesta.

Pysähdy! Nyt on syytä miettiä tämä asia uudelleen.

Kiinnitä huomiosi tähän.

Hienoa, jatka samaan malliin.

Voit tulostaa mittarin ja kirjoittaa kunkin kohdan alle perusteluja tai huomioita. Voit myös käyttää mittaria tarkistuslistana kehittämistyön eri vaiheissa: "olenhan muistanut huomioida kaikki näkökulmat".

Huomioi myös, että uusien ratkaisujen kehittäminen ei ole yksisuuntainen prosessi, jossa edetään tietyn kaavan mukaan ja jossa siirrytään seuraavaan vaiheeseen edellisen valmistuttua. Kaikki palaset voivat muuttua kunnes kehittäminen on päättynyt. Muutos yhdessä sisällössä voi merkitä muutoksia muissa sisällöissä. Esimerkiksi jonkin palvelun kehittämisessä voidaan ottaa uusi suunta siten, että tarpeet ja tavoitteet joudutaan määrittelemään uudelleen.

Tarpeet	
Kehittämisen tulisi perustua tarpeisiin: ne kertovat miksi kehittämistä tehdään. Tarpeet ovat usein moninaisia ja ne voivat muuntua tilanteiden mukaan. Siksi on tärkeää tunnistaa haasteen kannalta merkitykselliset toimijaryhmät, toimintaympäristöt ja erilaiset tarpeet.	
	Tarpeita ei ole määritelty.
	Tarpeet on määritelty yksipuolisesti, epämääräisesti tai liian yleisiksi.
	Tarpeet on määritelty selkeästi, riittävän moninäkökulmaisesti ja niistä ilmenee miksi kehittämistä tehdään.
Perustelut:	

Tavoitteet	
Tarpeet ohjaavat tavoitteiden muotoilua. Tavoitteet kertovat mihin kehittämisellä pyritään. Hyvä tavoite on konkreettinen, täsmällinen, realistinen ja arvioitava. Tavoitteet voivat koskea mm. kehitettävän ratkaisun toteutustapaa, ominaisuuksia tai tuloksia, joita ratkaisulla halutaan saavuttaa. Tavoite voi vastata seuraaviin kysymyksiin: <i>kuka tai ketkä (saavuttaa), kuinka paljon, mitä ja mihin mennessä?</i>	
	Tavoitteita ei ole määritelty tai tavoitteet eivät ole yhdistettävissä tarpeisiin.
	Tavoitteet ovat yhdistettävissä tarpeisiin. Tavoitteet ovat yleisiä eikä niitä voi kaikilta osin arvioida.
	Tavoitteet ovat yhdistettävissä tarpeisiin. Tavoitteet ovat konkreettisia, niistä ilmenee mitä tuloksia (<i>muutoksia</i>) halutaan saavuttaa ja niiden saavuttamista voi arvioida.
Perustelut:	

Osallisuus	
<p>On tärkeää, että asiakkaat ja loppukäyttäjät sekä muut keskeiset toimijat (ammattilaiset, organisaatio, päättäjät, johto) osallistuvat kehittämisen eri vaiheisiin tarkoituksenmukaisella tavalla. Kumppanuudet tarjoavat yhteistä hyötyä asiantuntijuuden, tietojen, taitojen ja resurssien jakamisen myötä ja vahvistavat onnistumisen edellytyksiä, kun tarpeista, tavoitteista, kehitettävästä ratkaisusta, arvioinnista ja vakiinnuttamisesta on sovittu yhdessä.</p>	
	Asiakkaat/loppukäyttäjät ja muut keskeiset toimijat eivät juurikaan ole osallistuneet kehittämistoimintaan.
	Asiakkaat/loppukäyttäjät ja muut keskeiset toimijat ovat osallistuneet kehittämistoimintaan satunnaisesti tai jossain määrin.
	Asiakkaat/loppukäyttäjät ja muut keskeiset toimijat ovat osallistuneet kehittämistoimintaan riittävästi sen eri vaiheissa.

Perustelut:

Ratkaisun kuvaus	
<p>Kehitettävä ratkaisu on hyvä jäsentää kehittämisprosessin kuluessa sanalliseksi kuvaukseksi, kaavioksi, kuvioksi tms., jonka avulla kokeilu ja toteuttaminen tehdään. Jäsennyksen ei tarvitse olla valmis kokeiluvaiheessa, vaan sitä voidaan jäsentää kokeilun tulosten perusteella ja koko prosessin ajan.</p>	
	Kehitettävä ratkaisu on vasta ideatasolla.
	Kehitettävästä ratkaisusta on olemassa alustava kuvaus, kuvio, kaavio tms.
	Kehitettävästä ratkaisusta on olemassa pitkälle viety tai valmis kuvaus, kuvio, kaavio tms. tai ratkaisussa hyödynnetään valmista ratkaisua, jota sovelletaan omaan toimintaan.

Perustelut:

Vastaako ratkaisu tavoitteisiin	
Kehitettävällä ratkaisulla vastataan tarpeisiin ja tavoitteisiin: miten haaste ratkaistaan? Onko kehitettävä ratkaisu perusteltu tai riittävä tavoitteisiin nähden?	
	Kehitettävä ratkaisu ja tavoitteet eivät liity toisiinsa.
	Kehitettävä ratkaisu ja tavoitteet liittyvät toisiinsa vain osittain.
	Kehitettävä ratkaisu ja tavoitteet liittyvät selkeästi toisiinsa.

Perustelut:

Kokeilu	
Kokeilu on hyvä tapa suunnitella ja jalostaa ratkaisua. Toimiiko vai eikö toimi, jäikö jotain olennaista huomioimatta? Ketterä arviointi on olennainen osa kokeilua ja mahdollistaa ratkaisun korjaamisen. Riippuu kuitenkin ratkaisun luonteesta missä vaiheessa ja kuinka nopeasti sitä on mahdollista kokeilla. Myös muualla kehitettyjen ratkaisujen soveltamista kannattaa kokeilla.	
	Ratkaisua ei ole vielä kokeiltu käytännössä tai kokeilu on keskeytetty.
	Ratkaisua on kokeiltu käytännössä, mutta kokeilu on kesken.
	Ratkaisua on kokeiltu käytännössä ja kokeilu on päättynyt.

Perustelut:


Arviointi	
Arviointi kertoo saavutettiin se mitä tavoiteltiin. Tavoitteiden perusteella määritellään arviointikysymykset, joihin arvioinnilla yritetään vastata, sekä arviointikriteerit tai indikaattorit, joiden avulla seuranta tai arviointi tehdään. Arviointi voi kohdistua tavoitteista riippuen ratkaisun toteutukseen tai tuloksiin ja sitä voidaan tehdä ennen, aikana ja jälkeen toteutuksen. Lisäksi on hyvä seurata mahdollisia tahattomia muutoksia.	
	Tavoitteiden saavuttamista ei ole arvioitu.
	Tavoitteiden saavuttamista on arvioitu, mutta tavoitteita ei ole (vielä) saavutettu tai ne on saavutettu vain osittain.
	Tavoitteiden saavuttamista on arvioitu ja ne on pääosin tai kokonaan saavutettu.
Perustelut:	

Resurssit	
Ratkaisun toteuttaminen ja vakiinnuttaminen vaativat onnistuakseen resursseja. Resursseja ovat esimerkiksi aika, raha, henkilöstö sekä riittävät tiedot, taidot ja välineet.	
	Ratkaisun toteuttamisen tai vakiinnuttamisen resursseja (aika, henkilöstö, raha, osaaminen) ei ole olemassa.
	Ratkaisun toteuttamisen tai vakiinnuttamisen resurssit ovat puutteellisesti olemassa.
	Ratkaisun toteuttamisen tai vakiinnuttamisen resurssit ovat riittävästi olemassa.
Perustelut:	

Toteuttaminen	
Onnistunut kokeilu kannattaa vakiinnuttaa arkipäivän pysyväksi käytännöksi. Vakiinnuttaminen on sitä helpompaa, mitä vahvemmin ratkaisun kannalta keskeiset toimijat ovat osallistuneet yhteiseen kehittämistoimintaan. Toisinaan ratkaisu voi olla kertaluontoisesti toteutettava, jota ei tarvitse vakiinnuttaa osaksi arkipäivän toimintaa.	
	Ratkaisun toteuttamista osana arkipäivän toimintaa ei ole vielä aloitettu tai se on keskeytetty.
	Ratkaisun toteuttaminen osana arkipäivän toimintaa on käynnissä.
	Ratkaisu on vakiinnutettu osaksi arkipäivän toimintaa tai toteutus oli kertaluontoinen.
Perustelut:	

Kuva 7. Projektin itsearviointiin käytetty Innokylän arviointimittari (Innokylä 2021).

Opiskelijoiden Webropol -kyselyiden runko



TURKU AMK

Opiskelijoiden palautekysely 5.11.2021

Kiitos, että osallistuit sirkuksen ja fysioterapian koulutusohjelmien yhteiseen Sirkukseen tutustumispäivään! Opintokokonaisuuden kehittämisen kannalta toivoisimme, että vastaat vielä muutamaan kysymykseen omien kokemustesi perusteella.

1. Koulutusohjelmasi on... *

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus (1. vuosikurssi)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus (2. vuosikurssi)

Fysioterapeutti

Fysioterapian työharjoittelu

2. Suositteletko järjestettyä tutustumispäivää sisällön puolesta muille oman koulutusohjelmasi opiskelijoille? *

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En lainkaan todennäköisesti

Erittäin todennäköisesti

3. Jäikö joku asia tutustumispäivän sisällössä harmittamaan tai petytkö johonkin? Mikä ja miksi? *

4. Vastaa oheisiin väittämiin valitsemalla ajatuksiasi parhaiten kuvaava vaihtoehto (1 = täysin samaa mieltä, 2 = osittain samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = osittain eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä, 0 = en osaa sanoa / en tehnyt tehtävää tai osallistunut opetukseen)

	1	2	3	4	5	0
Ennakkotehtävän tekeminen tuki oppimistani tutustumispäivän aikana *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tutustumispäivä lisäsi tietoisuutta sirkusharjoittelun vaatimuksista keholle *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin työskentelyn eri koulutusohjelman opiskelijoiden kanssa hyödylliseksi tutustumispäivän aikana *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Mikä oli päivän suurin anti sinulle? *

6. Halutessasi voit vielä vapaamuotoisesti kommentoida tutustumispäivää tai sitä edeltänyttä ennakkotehtävää. Kaikenlaiset ajatukset ovat tervetulleita!



Opiskelijoiden palautekysely 12.11.2021

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Kiitos, että osallistuit sirkuksen ja fysioterapian koulutusohjelmien yhteiseen kehonhuoltopäivään! Opintokokonaisuuden kehittämisen kannalta toivoisimme, että vastaat vielä muutamaan kysymykseen omien kokemustesi perusteella.

1. Koulutusohjelmasi on... *

- Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus (1. vuosikurssi)
- Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus (2. vuosikurssi)
- Fysioterapeutti
- Fysioterapian työharjoittelu

2. Suositteletko järjestettyä kehonhuoltopäivää sisällön puolesta muille oman koulutusohjelmasi opiskelijoille? *

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
En lainkaan todennäköisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erittäin todennäköisesti											
3. Jäikö joku asia kehonhuoltopäivän sisällössä harmittamaan tai petytkö johonkin? Mikä ja miksi? *											
4. Vastaa oheisiin väittämiin valitsemalla ajatuksiasi parhaiten kuvaava vaihtoehto (1 = täysin samaa mieltä, 2 = osittain samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = osittain eri mieltä, 5 = täysin eri mieltä, 0 = en osaa sanoa / en tehnyt tehtävää tai osallistunut opetukseen)											
	1	2	3	4	5	0					
Ennakkotehtävän tekeminen tuki oppimistani kehonhuoltopäivän aikana *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					
Kehonhuoltopäivä lisäsi ymmärrystäni siitä, mihin voisin kiinnittää huomiotani harjoitellessani terveyden edistämisen kannalta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					
Sain valmiuksia omaehtoisen, sirkusta tukevan harjoittelun toteuttamiseen osana arkea *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					
Kehonhuoltopäivä lisäsi ymmärrystäni siitä, mihin olisi oleellista kiinnittää huomiota suunnitellessani ja ohjatessani ennaltaehkäisevää, kehonhuollollista harjoittelua sirkusopiskelijoille *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					
Löysin sirkusopiskelijan näkökulmasta mielekkäitä ratkaisuja kehonhuollollisten harjoitusten toteuttamiseen osana sirkusopiskelijan arkea *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					

1 2 3 4 5 0

Koin työskentelyn eri koulutusohjelman opiskelijoiden kanssa hyödylliseksi kehohuoltopäivän aikana *

5. Mikä oli päivän suurin anti sinulle? *

6. Halutessasi voit vielä vapaamuotoisesti kommentoida kehohuoltopäivää. Kaikenlaiset ajatukset ovat tervetulleita!

Opintojakson sisältö

Ennakkotehtävien tehtävänannot:

Sirkuksen opiskelijat	Fysioterapian opiskelijat
<p>Mieti, minkälaisia fyysisiä ominaisuuksia oman lajiperheesi lajit tai valitsemasi lajit vaativat. Mieti myös, mitkä kehonosat rasittuvat erityisesti ja huomioi myös kehonosat, jotka rasittuvat selvästi vähemmän.</p>	<p>Katso lyhyet videoesimerkit jokaisesta sirkuksen lajiperheestä (akrobatia, ilma-akrobatia, jongleeraus ja tasapainoilu).</p>
<p>Selvitä kirjallisuuden perusteella, minkälaisia haasteita sirkuksen harjoittamiseen liittyy sekä minkälaisia vammoja sirkuksen harjoittajilla tyypillisesti esiintyy ja mitkä saattavat olla niiden riskitekijöitä.</p>	<p>Valitse kaksi keskenään erilaista lajiesimerkkiä sekä pohdi näkemäsi pohjalta lyhyesti minkälaisia ominaisuuksia laji vaatii ja mitkä kehonosat todennäköisesti rasittuvat erityisesti.</p>
<p>Pohdi edellistä suhteessa omaan kehoosi: oletko kokenut samankaltaisia haasteita tai vammoja tai oletko huomannut itselläsi riskitekijöitä loukkaantumiselle?</p>	<p>Selvitä kirjallisuuden perusteella, minkälaisia haasteita sirkuksen harjoittamiseen liittyy sekä minkälaisia vammoja sirkuksen harjoittajilla tyypillisesti esiintyy ja mitkä saattavat olla niiden riskitekijöitä.</p>
<p>Miten voisit itse ennaltaehkäistä vammoja, vaikuttaa omiin riskitekijöihin ja pystyä harjoittelemaan mahdollisimman terveenä? Mieti asiaa mahdollisimman konkreettisesti ja spesifisti esim. mitä kehonosaa on tarpeen vahvistaa.</p>	<p>Pohdi, miten fysioterapian keinoin voisi ennaltaehkäistä vammoja valitsemissasi lajiperheissä.</p>
<p>Tee vastauksesta lyhyt kirjallinen tuotos ja palauta se opettajallesi ennen sirkukseen tutustumista.</p>	<p>Voit vastata tehtävään haluamassasi muodossa. Valmistaudu kuitenkin käymään se läpi suullisesti opetusfysioterapeutin tai opettajan kanssa ennen sirkukseen tutustumista.</p>

Sirkukseen tutustumisen sisältö:

Sirkukseen tutustuminen (n. 3h.)

Tehtävänanto sirkusopiskelijoille:

”Suunnitelkaa oman lajiperheen lajeihin tai lajiin perehdyttävä harjoittelukerta fysioterapian opiskelijoille, joilla ei ole kokemusta sirkuslajeista tai -harjoittelusta. Tarkoituksena on, että fysioterapian opiskelijat hahmottaisivat itse kokeilemalla, mitä sirkusharjoituksissa yleensä tehdään ja miltä lajien tekeminen tuntuu.”

Harjoittelu (sirkuksen opiskelijat ohjaavat) n.2h:

Lyhyt toisiin tutustuminen ja päivän kulun kuvaus (10 min.)

Yhteinen lämmittely (15 min.)

Lajikokeilut pienryhmissä 20 min. /lajiperhe (80 min.)

Loppuvoimat ja venyttelyt (15 min.)

Tauko (15 min.)

Loppukeskustelu (opettajien ohjaamana): n. 30-45 min.

Pienryhmissä vapaamuotoisesti ajatusten vaihtoa lajikokeiluista ja palautetta ohjauksesta.

Pienryhmissä keskustelu valitun lajiperheen tai lajin lajivaatimuksista ja tuotos opettajien toivomalla tavalla

Pienryhmien tuotosten läpikäyminen sekä niistä lajiperheille tai lajeille yhteisten tai eroavien lajivaatimusten nostaminen esille.

Kehonhuollon ohjauksen sisältö:

Kehonhuollon ohjaus (n. 2h - 2,5h.)

Tehtävänanto fysioterapian opiskelijoille:

”Suunnitelkaa sirkusharjoittelua tukeva oheisharjoittelu- tai kehonhuollollinen opetuskerta sirkuksen opiskelijoille heidän lajivalintojensa mukaisesti. Kohdentakaa harjoitteita havainnoimiinne tai sirkusopiskelijoiden esille nostamiin tarpeisiin. Voitte myös keskittyä jonkin tietyn kehonosan tai ominaisuuden harjoittamiseen, jos se on noussut esille edellisessä tapaamisessa.”

Harjoittelu (fysioterapian opiskelijat ohjaavat) n.60-80 min.:

Päivän kulun kuvaus (5 min.)

Yhteinen lämmittely (15 min.)

Oheisharjoittelu tai kehonhuollolliset harjoitteet lajiperheissä (40-60 min.)

Tauko (15 min.)

Loppukeskustelu (opettajien ohjaamana): n. 30-45 min.

Pienryhmissä vapaamuotoisesti ajatusten vaihtoa edeltäneestä harjoittelusta ja palautetta ohjauksesta.

Pienryhmissä keskustelu kehonhuollollisten tai oheisharjoitteiden sijoittamisesta sirkusopiskelijan arkeen ilman, että kokonaiskuormitus kasvaa. Lisäksi pohdintaa sopivasta harjoittelun määrästä. Tuotos opettajien toivomalla tavalla.

Pienryhmien tuotosten läpikäyminen sekä niistä keskeisimpien asioiden nostaminen esille.